WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE

1936-7 — Nr 7-8

WARSZAWA

NOWOCZESNA SZERMIERKA

Ewolucja broni białej.

Obecna, wielce skomplikowana i dlatego trudna do opanowania sztuka szermiercza daleko odbiega od średniowiecznej „sztuki krzyżowej", zwykłej rąbaniny szlacheckiej czy niedawnej jeszcze umiejętności pojedynkowej. Szermierka dziś to kunszt nie lada. Coraz większa precyzja we władaniu szablą jest wynikiem zmniejszania się jej wagi i ostatecznego przeobrażenia się w sprzęt sportowy.

Moment przewagi fizycznej szermierza schodzi na dalszy plan, a główną rolę w tym unowocześnionym, bezkrwawym już sporcie, odgrywają: zręczność, czyli tzw. koordynacja ruchów, błyskawiczny refleks systemu nerwowego, no i oczywiście temperament, agresywność bojowa.

Postęp w innych dziedzinach życia miał wpływ bezpośredni lub pośredni na sprawę użyteczności i popularności szermierki. I tak: z wynalezieniem broni palnej broń biała traci na zastosowaniu życiowym, potem nawet jako sport ma coraz mniej zwolenników. Z zastosowaniem jednak aparatu elektrycznego (w szpadzie) w r. 1934, eliminującego omyłki sędziów, popularność szermierki wzrasta.

Szermierka stała się sportem nawskroś nowoczesnym, idącym z duchem czasu. W szermierce rozróżniamy trzy rodzaje broni: szpada, szabla i floret. Szpada, obecnie tylko kolna broń, wywodzi się w prostej linii od dawnego obosiecznego miecza. Powstała na zachodzie Europy, niezastąpiona broń przy zdobywaniu i obronie miast, służyła przeważnie pieszym. Z ubytkiem wagi zamienia się w rapier i w końcu w lekką boczną broń zwaną szpadą. Metodę walki tą bronią wynaleźli Hiszpanie.

Szabla powstała na Wschodzie. Służyła lotnym, konnym oddziałom w potyczkach i bitwach. Niezbyt ciężka, mniej lub więcej zakrzywiona, do dziś przetrwała w tej formie. Polacy i Węgrzy słynęli z umiejętności władania szablą z konia i pieszo, może dlatego ten rodzaj broni najbardziej się w tych krajach przyjął. Szablą załatwiał szlachcic swoje osobiste porachunki, szablą jeszcze dziś upiększa się niejeden romantyczny młodzian. Są to tzw. „kole-

żeńskie zranienia". Piękne opisy słynnych pojedynków znaleźć można w pamiętnikach Jana Chryzostoma Paska oraz w Trylogii Sienkiewicza.
W XVI w. dla celów ćwiczebnych Włosi wynaleźli maskę oraz floret, broń lekką, przygotowującą do walki na szpady.

Dodatnie i ujemne strony sportu szermierczego.

Dziś w szermierce nie ma już tej bezpośredniości zadośćuczynienia, nie jest też ona koniecznością życiową. Stała się zbyt wielkim kunsztem, niezrozumiałym dla widza-laika, wskutek czego nie jest sportem widowiskowym, ćwiczenia szermiercze odbywają się w przestrzeniach zamkniętych, w ubraniu i masce. Jest to zespół okoliczności niezbyt zachęcający dla szerszego ogółu, tym bardziej, że tylko zamożniejsi mogą pozwolić sobie na dość drogi ekwipunek, fachowego instruktora itp. Wprawdzie w większych ośrodkach dla młodzieży urządza się szereg kursów, zbyt jednak wielki procent odpada z nich zniechęcony trudnymi początkami i brakiem poklasku z pełnych trybun. A szkoda, bo korzyści i przyjemności płynące z uprawiania szermierki przychodzą z czasem. Może nie tyle są one materialne, ile formalne.

Obecna szermierka nie jest tylko zwykłą umiejętnością. Jest to już raczej dziedzina wiadomości. Jej wartości psychiczne, estetyczne, etyczne i zdrowotne są niezaprzeczone. Zdobywanie jej można rozłożyć sobie na wiele lat, bo aż do 40-stki. Jednym z najważniejszych walorów szermierki jest wzbogacenie systemu nerwowego w nowe a nieoczekiwane doznania. Równolegle też postępuje rozwój motoryczności ćwiczącego.

Ćwiczenia szermiercze początkowo nudne, w miarę ich mechanizacji stają się coraz milsze. Czemu to przypisać? Otóż głównym celem wszystkich ćwiczeń szermierczych jest wyrabianie odruchów (automatyzacja) drogą powtarzania pewnych określonych postaw i ruchów, a głównie tzw. parad i ripost — zasłon i odcięć. Przez powtarzanie schodzą one z pola naszej świadomości na drogi odruchowe. To odciążenie najwyższych centrów mózgowych w szermierce jest b. ważne, a nieświadome otworzenie zasymilowanej kiedyś akcji staje się źródłem emocji. Wyobraźmy sobie, że nagle zaskoczeni w czasie walki przez przeciwnika cięciem w głowę refleksyjnie bronimy się, oddając mu piękną ripostę na pierś. Podobnego uczucia doznajemy również np. po potężnym ścięciu piłki w siatkówce lub strzeleniu niespodziewanej bramki w piłce nożnej czy szczypiorniaku. Swojego rodzaju objawienie, to uświadomienie sobie post factum sposobu, w jaki wyzwoliła się nagromadzona w nas energia. Drogą ćwiczenia więc reakcja na funkcje proste zostaje skrócona. Bardziej złożone akcje, oraz inne warunki, jak np. wzrost przeciwnika, szybkość, stopień wyćwiczenia jego odruchów i indywidualny sposób walki, zmusza nas znów do interwencji centrów mózgowych. Im więc

lepiej zautomatyzowane są proste akcje, tym swobodniejsza jest myśl i łatwiejsze rozpoznanie przeciwnika i zaskoczenie.
Łatwo stąd wysnuć wniosek, że uprawianie szermierki ma wpływ nie tylko powierzchowny, mięśniowy, ale sięga głębiej, rozwijając u ćwiczącego zmysł głęboki — mięśniowy, zmysł równowagi, a torując drogi ruchu ćwiczy wybitnie ośrodki nerwowe. Na bardziej subtelne zjawiska zachodzące w nerwach przy przenoszeniu się bodźca nerwowego zwracają uwagę najnowsze odkrycia laureatów Nobla (tegorocznych): Henry Dale i Otto Lewi, uzależniając je od tzw. „przekaźników chemicznych". Upada więc dawne twierdzenie, że nerw jest tylko zwykłym kablem elektrycznym. Przepływ bodźca nerwowego ma też raczej charakter lawiny, tym się tłumaczą częste nieporozumienia szermierzy wynikłe z silnego oddania riposty wskutek narastającego wyładowania energii. W jaki zaś sposób można wpłynąć tym wybitnie koordynacyjnym sportem na wzmaganie owych „przekaźników" oraz jaki osobnik, temperament, będzie najbardziej predystynowany do uprawiania szermierki — oto pytania, na które nie trudno nam będzie odpowiedzieć. Będzie to w pierwszym rzędzie sangwinik. Rozmiłowanie się w szermierce będzie przypuszczalnie szło w parze nie tyle ze zwiększaniem się „przekaźników" chemicznych, ile z wykryciem ich w młodzieńcu, zdradzającym wybitne instynkty bojowe. Inna sprawa, to moment terapii nerwowej. Silne bodźce, występujące w szermierce, przechodząc przez niezdrowe odcinki nerwu, zdolne są po jakimś czasie je ożywić. Tłumaczę ten fakt tym, że typowi niezgrabiasze po pewnym okresie usilnego treningu szermierczego uzyskiwali sprawność ogólną fizjologiczną, a nawet ruchową. Nerw podobny jest tu do lontu palącego się różnym płomieniem. Bodziec nerwowy w zdrowej części nerwu silny, osłabia swe natężenie w segmencie zatrutym, lecz w dalszej części wraca do normy. Powtarzanie i wzmacnianie bodźców nie pozostaje chyba bez skutku, co potwierdzają liczne przykłady.
Wartości etyczne szermierki są ściśle złączone z estetycznymi. Im wyższa klasa zawodnika, tym lepsza jest jego forma ruchu i tym bardziej rycerskie postępowanie. Ponieważ nawet najlżejsze trafienie jest brane pod uwagę i rejestrowane przez aparaty elektryczne, wyeliminowany został zupełnie moment brutalności. Kurtuazja szermierza występuje w chwili np. wytrącenia broni przeciwnikowi, lub w wypadku potknięcia się jego. Zaprzestaje się wtedy walki, podaje się wytrąconą broń śpiesząc mu z pomocą.
Źródłem piękna w szermierce jest nie tylko celowe i ekonomiczne wykonanie akcji, lecz i swoista dynamiczna emanacja energii bojowej oraz pewnej agresywności.

Cel i istota walki.

Najbardziej ulubionym rodzajem broni w Polsce jest szabla. Obecnie walka na szable nie polega już na rozpłataniu przeciwnika od głowy do siodła

lub obcięciu mu uszu. Głowa bowiem „zakuta" jest w maskę siatkową, a broń lekka i stępiona. Celem walki na szable jest trafić przeciwnika cięciem lub pchnięciem w tułów do pasa, starając się jednocześnie samemu nie być trafionym. W szabli 5 takich touche'ów stanowi walkę, w szpadzie 3 (liczy się całe ciało i same tylko pchnięcia), we florecie 5 trafień (również tylko pchnięcia), liczy się tułów do pasa bez głowy i rąk. Floret i szabla są więc bronią konwencyjną — umowną, szpada natomiast realną — użytkową, a zawody w tej broni odbywają się na ubitej ziemi.

W sportach bojowych atak jest podobno zarazem najlepszą obroną, tak jak impas jest duszą gry. Jednak muszą one zaskoczyć przeciwnika w dobrym „tempie", tj. wtedy, kiedy czy to ze względów psychicznych czy innych jest on najmniej zdolny do obrony. Istnieją tzw. trzy mensury, tj. odległości, z których można dosięgnąć przeciwnika.

W mensurze krótkiej (wysunięte szable zlekka się krzyżują) zwycięża ten, kto w odpowiednim momencie szybciej zdecyduje się na atak prosty.

W mensurze średniej (stykają się końce szabel) należy już stosować tzw. finty-zwody, odwracające uwagę przeciwnika od istotnego zamiaru, jak również należy błyskawicznym refleksem riposty odpowiadać na atak przeciwnika. W tej mensurze możliwa jest tzw. wymiana ciosów.

W mensurze długiej decyduje o zwycięstwie szybka skoordynowana praca ręki i nóg. Nie wystarczą tu już same wypady lub kroki i wypady — tzw. pattinando — tu stosuje się tzw. „kradzież odległości", niewidoczne podsuwanie się do przeciwnika z pozornymi, zamydlającymi oczy ruchami uzbrojonej ręki i innymi manewrami, a wykończa go się z reguły tzw. flèchem (strzałą), która to akcja polega na wstrzeleniu w pewnym momencie całej swej szybkości w wyciągniętą rękę z szablą, nogi zaś wykonują skok w stronę przeciwnika lub tzw. inaczej podwójny krok.

Technika i różnice szkoły włoskiej i węgierskiej.

Włosi i Węgrzy słyną jako najlepsi szermierze świata; sam Il Duce we Włoszech jest czynnym i zamiłowanym szermierzem. W krajach tych sport ten jest nie tylko powszechny, ale nawet widowiskowy. Młodzież już od 12 r. życia zaprawia się tam pod okiem fachowych instruktorów we władaniu białą bronią. Włosi są dziś bezkonkurencyjni we florecie i szpadzie. W szabli hegemonię dzierżą Węgrzy. Polacy od r. 1928 stale zajmowali 3 miejsce za Włochami i Węgrami, dopiero na Olimpiadzie w Berlinie, Niemcy, którzy od dawna już toczyli z nami zacięte boje o to miejsce, po raz pierwszy okazali się od nas lepszymi.

Węgrzy są twórcami specjalnej metody walki na szable, różniącej się wiele od włoskiej. Oni to wynaleźli tzw. flèch i walkę z dalekiej przestrzeni, system ich jest bardzo skuteczny, choć może nie tak ozdobny jak włoski. Włoski sposób walki ze średniej przestrzeni charakterystyczny jest szeregiem

parad i ripost oraz doskonałym zmechanizowaniem tych z góry obmyślonych akcji, kończących się zazwyczaj pchnięciem. Węgier jednak walczy bardziej skutecznie, bo rozgranicza wyraźnie trzy podstawowe fazy walki: badanie, przygotowanie i akcję wykonawczą. Dzięki temu lepiej rozumie zamiary przeciwnika i odpowiednio do tego lepiej opracowuje swój kontratak. Atak jego zawiera różne możliwości, może on go odpowiednio do sytuacji zmodyfikować, a więc:

a) albo będzie się bronić (parada-riposta),
b) albo niespodziewanie wyskoczy z flèche'em,
c) albo w skombinowany atak przeciwnika zrobi szybkie przedcięcie i odskoczy w tył.

Metoda włoska dobra jest dla szermierzy jednostronnych i tych, którzy po raz pierwszy zetknęli się z ich sposobem walki, węgierska natomiast jest o wiele wszechstronniejsza i skuteczniejsza. Polacy przejęli w zupełności metodę węgierską, z którą zapoznał ich trener węgierski Szombathely. Po olimpiadzie berlińskiej na miejsce drogiego trenera zagranicznego zaangażowano w poszczególnych ośrodkach fechtmistrzów zawodowych, którzy otrzymując miesięczną pensję z Pol. Zw. Szerm. muszą wykazać się pracą szkolenia „narybku". Sytuację tę powinni w pełni wykorzystać nauczyciele w. f. organizując sekcje szermierki w klubach międzyszkolnych, ułatwiając pracę fechtmistrzom i popularyzując tę dziedzinę sportu. Dalszym już etapem będą rozgrywki szermiercze międzyszkolne i międzydzielnicowe. W tym roku jest w projekcie jedna z takich imprez, mianowicie Śląsk — Poznań. Szerzenie kultu rycerskiego sportu szermierczego winno nam szczególnie leżeć na sercu, winno również być odpowiedzią na niemiecką propagandę, nawet w szkołach, brutalnego boksu. Do szabel więc — ćwiczmy ciało i hartujmy wolę zwycięstwa u młodego pokolenia.

MGR B. KAZIMIEROWICZ (Poznań)

SPORTY POWIETRZNE

„Lotnik skrzydlaty — władca świata bez granic..."
(Hymn lotników)

Od dawna ludzie pragnęli latać jak ptaki. Dążenie do urzeczywistnienia tego marzenia było tak silne, że przezwyciężało wszelkie trudności. Średniowiecze traktowało je jako sztukę diabelską, a ludzi ogarniętych pragnieniem latania i usiłujących wznieść się nad ziemię spotykały najsurowsze kary, jak palenie na stosie. Genialny mnich św. Cyprian, patron lotnictwa, również srogo odpokutował swoje pragnienia.

W XVI wieku Leonardo da Vinci usiłuje zrealizować dążenia swych poprzedników.

Wynalezienie wodoru w XVIII wieku zwraca myśl ludzką ku balonom. Pierwsze próby zawodzą, dalsze idą coraz lepiej. Ludziom jednak balony nie wystarczają. Pragną oni rozwiązania zagadnienia lotu aerodynamicznego. tj. wznoszenia się ciała cięższego od powietrza. Wynalazki posuwają prace naprzód. Wynaleziono już sterowce, szybowce i aparaty poruszane za pomocą śruby. Wojna stanowi moment przełomowy. Podkreśla ona znaczenie lotnictwa motorowego. Odtąd każde państwo dąży do jak największej popularyzacji lotnictwa u siebie. Lotnictwo można podzielić na morskie i lądowe, a następnie na wojskowe i cywilne. Lotnictwo posiada bardzo duże znaczenie militarne oraz gospodarcze przez usprawnianie komunikacji, poczty, handlu. Wynika to z tego, że samolot posiada dużą szybkość, a przygotowanie terenowe, jak np. lotniska, hangary, sygnalizacja, jest o wiele łatwiejsze niż przeprowadzenie linii kolejowej. Korzystamy także z pomocy samolotów przy pomiarach i badaniach terenowych, przy walce ze szkodnikami itp.

Lotnictwo posiada swoje cechy ujemne: brak wygody, bezpieczeństwa i duże koszta budowy samolotów.

Do rozwoju lotnictwa przyczyniają się wiele turystyka i sport lotniczy. Turystyka ma znaczenie propagandowe, a sport lotniczy przysposabia państwu dzielnych pilotów.

Lotnictwo rozwija i kształci umysł, hartuje nerwy, wyrabia charakter, oswaja z naturą.

Lotnictwo polskie jest młode, mimo to nasze samoloty nie ustępują wcale zagranicznym, a niejednokrotnie je przewyższają. Dowodem tego są dwukrotne zwycięstwa w challenge'u 1932 i 1934 roku na maszynach wykonanych w warsztatach krajowych według pomysłu polskich konstruktorów.

Być lotnikiem — to jedno z najczęstszych marzeń naszej młodzieży. Już najmłodsi z zapałem oddają się pracom w warsztatach modelarskich. Modelarstwo zaznajamia młodzież z zasadami latania, z konstrukcją samolotów, przygotowuje materiał na przyszłych lotników.

Aerokluby, Sekcje Lotnicze Politechnik, L. O. P. P., Z. H. P. itd. posiadają własne modelarnie, gdzie pod kierunkiem instruktorów pracują młodzi entuzjaści lotnictwa. Urządzane wystawy modeli, zawody, zwiększają zapał i energię młodych konstruktorów.

Mało rozpowszechnionym — szczególnie wśród młodzieży — sportem jest sport balonowy. Balony polskie budowane w kraju są bardzo dobre. Zdobycie pucharu Gordon Bennetta uczyniło je sławnymi i sprawiło, że znajdują zbyt za granicą. Balony dzielą się na szereg typów, np. wolne, sondujące, uwięźne, sterowce itp. Balony wolne unoszone są w powietrzu na zasadzie aerostatycznej. W tym celu napełnia się balony gazem lżejszym od powietrza, np. wodorem lub helem. Kierunek lotu balonów wolnych jest zależny od prądów powietrza, a zmiana obciążenia reguluje jedynie wysokość lotu.

Balon wznosi się w górę do chwili, gdy osiągnie warstwę powietrza o ciężarze właściwym równym ciężarowi właściwemu balonu. Odmianą balonów wolnych są balony sondujące, używane do sondowania atmosfery.
Drugim rodzajem są balony uwięźne. Nazwa ich pochodzi stąd, że są przymocowane do ziemi. Służą przeważnie do obserwacji.
Ponad to istnieją jeszcze balony sterowe, które dzięki możliwości kierowania ich lotem znajdują zastosowanie w komunikacji. Są to popularnie znane sterowce i zeppeliny. Sport balonowy uprawiany jest jak dotąd niemal wyłącznie przez fachowców. Sekcje balonowe przy Aeroklubach nie cieszą się wielką popularnością. Prawdopodobnie konkurencja szybownictwa i samolotów motorowych, które dostarczają więcej wrażeń, sprawiają, że sport ten nie cieszy się takim wzięciem jak na to zasługuje. Kursy instruktorskie organizowane ostatnio zapewne przyczynią się do rozwoju tego sportu w szerszym zakresie.
Za granicą, a zwłaszcza w Z. S. R. R., dużym powodzeniem cieszy się sport spadochronowy. W razie wojny desanty spadochronowe mogłyby mieć pierwszorzędne znaczenie w działaniach wojennych. Spadochrony oddają wielką usługę lotnikom w razie wypadku z samolotem. W balonach chodzi o wznoszenie się do góry, spadochrony zaś służą do opuszczania się na ziemię z samolotu będącego w locie. Spadochron jest to lekki worek płócienny o kształcie parasola. Po otworzeniu się spadochron wskutek oporu powietrza przeciwstawia się ciężarowi człowieka. Przez opór zmniejsza się szybkość opadania, co pozwala na bezpieczne lądowanie.
W Polsce były organizowane instruktorskie kursy spadochronowe, lecz rozwój tego sportu utrudniają, jak dotąd, warunki. Brak jest wież spadochronowych. Na razie uprawianie spadochroniarstwa w Polsce jest mało popularne i posiada ono niewielu jeszcze amatorów. Władze sportowe lotnicze przy współudziale władz państwowych zamierzają popierać energicznie rozwój tego pożytecznego i wychowawczego sportu. Należy ufać, że polska młodzież nie pozostanie w tyle za wyczynami sąsiadów. Sport spadochronowy hartuje nerwy, wyrabia zimną krew, jest przygotowaniem do szybowca lub balonu czy samolotu motorowego.
W r. ub. były zorganizowane pokazy jumpingowe. Jumping jest sportem prawie zupełnie u nas nie znanym. Są to tak zwane skoki człowieka bez wagi. Wagę człowieka „znosi" balon, mający siłę wznoszenia się równą ciężarowi człowieka. Dlatego skoki człowieka dochodzą do imponującej wysokości i długości kilkunastu a nawet kilkudziesięciu metrów.
Jednym z rodzajów lotnictwa dającym bardzo wiele wrażeń i korzyści jest szybownictwo. Szybowiec jest to samolot nie posiadający silnika oraz śmigła, a charakterystyczną cechą jego konstrukcji jest lekkość. Nauka pilotażu szybowcowego jest bardzo uprzystępniona, bo tańsza, wymaga mniej czasu niż nauka pilotażu motorowego, sprzęt jest tani, nie potrzeba paliwa. Roz-

wój naszego szybownictwa datuje się od roku 1928. Aeroklub Lwowski ze Związkiem Awiatycznym Studentów Politechniki Lwowskiej organizuje kursy w Bezmiechowej i Złoczowie. Za przykładem Lwowa idzie Warszawa. Aeroklub Warszawski z Sekcją Lotniczą Studentów Politechniki Warszawskiej zakłada szkołę szybowcową w Polichnie, gdzie obecnie znajduje się centralny ośrodek szkolenia początkowego. Społeczeństwo nieufnie odnosi się do tej „epidemii". Młodych propagatorów szybownictwa jednak to nie zraża. Walczą ciągle z kłopotami pieniężnymi, ale wreszcie udaje się im przekonać ogół. Polska w rozwoju szybownictwa idzie o własnych siłach nie wzorując się na modelach obcych. Nad rozwojem szybownictwa pracują różne organizacje, jak harcerstwo, kluby sportowe, związki strzeleckie. Najdłuższy lot dokonany w Bezmiechowej w 1928 r. trwał 4 min. 13 sek. W r. 1936 wylatano około 22 godzin jednorazowo. Szybownictwo jest pięknym sportem. Wyrabia opanowanie, hart woli, walka z żywiołem ma wiele pierwiastków romantycznych, toteż nic dziwnego, że młodzież tak się garnie do szybownictwa. Rozróżniamy dwa rodzaje lotów szybowcowych: ślizgowy i żaglowy. Lot ślizgowy jest to lot odbywający się kosztem utraty wysokości, tzn. start odbywa się z poziomu wyższego od lądowania. Z chwilą gdy szybowiec znajduje się w powietrzu, pilot kieruje jego szybkością i kierunkiem przy pomocy sterów.

Start szybowca polega na wyrzuceniu go ze zbocza góry za pomocą napiętych sznurów gumowych. Szkolenie w lotach ślizgowych jest objęte ramami tzw. kategorii A i B, z których pierwsza stanowi opanowanie lotu ślizgowego w linii prostej, a druga wiraże i lądowanie na z góry upatrzonym odcinku. W tych kategoriach lotów używa się szybowców szkolnych o mniejszej czułości sterów i łatwiej utrzymujących równowagę, ale cięższych niż szybowce używane do lotów żaglowych.

Lot żaglowy jest to lot ślizgowy we wznoszącym się powietrzu. Aby lot trwał długo, pilot musi się starać o jak najdłuższe przebywanie w prądzie wznoszącym. Gdy działanie prądu wznoszącego ustaje, pilot utrzymując w dalszym ciągu szybowiec w locie ślizgowym usiłuje ponownie dostać się w sferę prądów wznoszących zanim opadnie na ziemię. Szkolenie w lotach żaglowych mieści się w ramach kategorii C sportowej i kategorii C urzędowej. Pierwsza z nich — to umiejętność utrzymania się na szybowcu 7 minut powyżej linii startu w jednorazowym locie. Druga, to utrzymanie się w powietrzu 30 minut łącznie w 5 lotach. Szybowce używane do lotów żaglowych wymagają wprawy w kierowaniu, są lżejsze, mają większą rozpiętość skrzydeł, czulsze stery i o wiele mniejszą szybkość opadania. Po zdobyciu kategorii C urzędowej wyszkolenie szybownika uważa się za skończone. Odbywa on teraz treningi, przy czym w miarę ilości wylatanych godzin uzyskuje prawo latania na szybowcach rasowych — wyczynowych. Są to piękne maszyny o wąskich, długich skrzydłach i delikatnej budowie, lekkie, o du-

żej nośności — ich szybkość opadania wynosi około 0,7 m/sek. W szybownictwie wyczynowym dąży się do osiągnięcia: 1) jak największej wysokości, 2) jak najdłuższego utrzymania szybowca w powietrzu, 3) jak najdalszego przelotu z miejsca startu. Wzniesienie się na 1000 m wysokości, utrzymanie się 5 godzin w powietrzu i przelot 50 km stanowią 3 warunki do uzyskania międzynarodowej odznaki szybowcowej, tzw. kategorii D. W Polsce mamy już kilkudziesięciu szybowników, którzy uzyskali tę odznakę. W Niemczech jednak liczą ich już na setki. Kilkadziesiąt szkół szybowcowych w Polsce pracuje nad rozszerzeniem tego sportu wśród mas młodzieży, kształcąc zarówno ich wolę, ich charakter, jak i umiejętności lotnicze. Sport szybowcowy rozwija się pięknie i ma wielką przyszłość przed sobą zarówno utylitarną jak czysto sportową. Należy tylko nie ustawać, a nawet zwiększyć tempo pracy w tym zakresie.

Lotnictwo ciągle się rozwija i posuwa naprzód niesłychanie szybko. W przyszłej wojnie lotnictwo będzie miało niewątpliwie wielkie znaczenie. W czasie wojny miasta i osiedla będą narażone na ataki lotnicze. Samoloty są straszliwą bronią. Obrona przed nimi jest bardzo trudna. Wymaga zrozumienia, zjednoczenia całego społeczeństwa. Musimy więc nie tylko budować samoloty i uczyć się latać, ale także uświadamiać społeczeństwo i przygotować je do walki z tym wrogiem, którego trudno dostrzec i dosięgnąć. Trzeba organizować ćwiczenia, kursy, budować schrony, aby być gotowym w chwili niebezpieczeństwa. Nie możemy ulec w wyścigu państw. Musimy zająć czołowe miejsce. Dopomoże do tego wspólny wysiłek wszystkich Polaków. Lotnictwo jest również komunikacją przyszłości. Zarówno szybownictwo jak balony i lotnictwo motorowe są ulepszane z dnia na dzień. Dążeniom tym przyświeca hasło: wyżej — szybciej — dalej.

A. MAZURKOWA

ĆWICZENIA RUCHOME BUDZĄ DOBRY NASTRÓJ

Powszechnie znaną jest rzeczą, że jeśli pozwolimy dzieciom pójść za głosem instynktu i nabiegać się „do syta" — będą one radosne i zadowolone. I przeciwnie, dziecko wleczone za rękę przez osobę dorosłą krokiem spacerowym szybko się znuży i znudzi. A więc ruch może nań wywierać krańcowo różniący się wpływ.

W sposób podobny rzecz się ma z dorosłymi. Życie i warunki zmuszają często ludzi do wykonywania takich ruchów lub takiej pracy, które dalekie są od wpływu na pobudzenie dobrego nastroju.

Istotnie, jeżeli przypomnimy sobie wyszkolenie wojskowe w początkach odzyskania naszego bytu niepodległego, zgodzimy się, że ruch nieodpowied-

nio zastosowany np. w postaci ćwiczeń gimnastycznych, może wywołać wprost przeciwne skutki, których następstwem będzie unikanie ćwiczeń. Mam tu na myśli ćwiczenia gimnastyczne, które odbywały się pod kierunkiem niewykwalifikowanych podoficerów, rekrutujących się najczęściej z zaborczych armii, gdzie ćwiczenia gimnastyczne stosowane były często jako kary.

Ileż to razy polecano żołnierzom biegać w przysiadzie po kilkanaście minut, nieomal do omdlenia, albo przy szermierce z karabinem wytrzymywano biednych ludzi w trudnej postawie prawie do zupełnego odrętwienia. Podobnych przykładów możnaby naliczyć mnóstwo, lecz sądzę, że zbyt dobrze są na ogół znane, by szerzej się nad nimi rozwodzić.

Zgoła inaczej przedstawia się ta sprawa po wojnie, gdy nastąpiła u nas reorganizacja armii. Wprowadzony rozkazem Ministra Spraw Wojskowych z dnia 1/X 1921 r. Regulamin Wychowania Fizycznego dla wojska w sposób zupełnie jasny daje temu wyraz na str. 25: „Nigdy nie używać ćwiczenia jako kary, obniża to bowiem powagę ćwiczeń i psuje nastrój ogólny..."

Jeżeli obecnie niekiedy gimnastyka stowarzyszeniowa lub szkolna traci swą popularność, przyczyn należy szukać w tym, że nie daje ona uprawiającym zadowolenia. W tzw. klubach uprawiana jest nieomal wyłącznie przez osoby, które ze względu na wiek lub brak czasu nie mogą oddawać się surowemu treningowi sportowemu, a które jednakże pragną otrzymać trochę ruchu, jako przeciwwagę do siedzącego trybu życia.

Dla zachęcenia młodzieży do uprawiania ćwiczeń gimnastycznych próbowano wielu metod. Jedną z najbardziej rozpowszechnionych jest metoda rozumowa, polegająca na tym, że młodzieży szkolnej, a zwłaszcza dorastającej, wyjaśnia się dobrodziejstwa, jakie z uprawiania ćwiczeń spływają na człowieka. Jest to jednak metoda obliczona na krótką metę i metoda, która najczęściej zawodzi. Młodzież bowiem nie chce przyjmować ćwiczeń w postaci „gorzkiego lekarstwa", mimo, iż rozumie ich znaczenie. Należy przeto w jakiś sposób ćwiczenia te „osłodzić", pamiętając, że będzie to również zgodne z duchem nowoczesnej szkoły, która dąży do tego, by stać się dla młodzieży „domem radości".

Sięgnąwszy pamięcią w nieco wcześniejsze czasy, czasy niewoli, zgodzimy się, że ówczesna gimnastyka oraz inne uprawiane, głównie przez sokolstwo, ćwiczenia, najczęściej nawet konspiracyjnie, nie miały potrzeby wyszukiwania specjalnej przynęty dla ćwiczących w postaci oddziaływania na nastrój. Każdy bowiem ćwiczący miał przed sobą wytknięty cel: dążenie do odzyskania niepodległości; i w uprawianiu ćwiczeń ruchowych, które dawały mu ogólną sprawność ciała i hart ducha, widział jeden z najpoważniejszych środków do osiągnięcia upragnionego celu. Podobne zjawiska obserwujemy i u innych narodów. Gimnastyka stowarzyszeniowa ojca gimnastyki niemieckiej Jahna, którego celem było przygotowanie silnych, od-

ważnych i dzielnych obrońców ojczyzny, była tym samym już silną przynętą dla patriotycznej młodzieży niemieckiej, która dążyła do zjednoczenia i odbudowania ojczyzny. Nie inaczej było w Danii po roku 1864, po klęsce zadanej przez Niemców i oderwaniu Szlezwigu i Holsztynu. Związki strzelecko-gimnastyczne, które na terenie całej Danii wówczas powstały i rozwinęły żywą działalność, stosowały głównie gimnastykę wojskową, przeważnie pod kierunkiem podoficerów, którzy bynajmniej nie czynili zadość wymaganiom pod względem oddziaływania na nastrój. Mimo to, jak sądzić ze sprawozdań, pilnie na nią uczęszczano. Nie inaczej przedstawiały się te sprawy w sokolstwie czeskim. Nie znaczy to bynajmniej, by gimnastyka, która posiada pewien określony cel, musiała być pozbawiona cech oddziałujących na nastrój. Wprost przeciwnie, są one bardzo pożądane, lecz nie konieczne.

Zachodzi teraz pytanie, w czym tkwi istota sprowadzania dobrego nastroju przy pomocy ruchu?

W tej dziedzinie, jak zresztą w wielu innych, teoria pozostała daleko w tyle za praktyką. Dotychczas bowiem nie umiano odpowiedzieć na czym zjawisko to jest oparte. Wiemy natomiast z doświadczenia, że po opuszczeniu sali gimnastycznej przez ćwiczących, po lekcji, która miała dobry przebieg, robią oni wrażenie ludzi zadowolonych. Poznać to od razu po ich błyszczących oczach, rozgrzanej i zaczerwienionej skórze oraz po wyciągniętej postawie i sprężystych ruchach. Zewnętrzne te cechy radości mogą być z łatwością wywołane przy pomocy gimnastyki. Żywa praca, jaka się w czasie lekcji odbywa, zmusza krew do szybszego obiegu i w ten sposób stwarza się w ustroju niemal taki stan fizjologiczny, jaki wywołuje wesołe usposobienie. I prawdopodobnie, jak pewne wzruszenia, powstałe na drodze psychicznej, wywołują w ustroju pewne zmiany fizjologiczne, tak samo zmiany fizjologiczne wywołane w inny sposób, powodują wzruszenie, dla którego stanowią fizyczne podłoże. Jak powiada Illeris „Droga do wnętrza od ciała do duszy — jeśli można się tak wyrazić — tak samo jest utworzona, jak droga na zewnątrz z duszy do ciała".

Jakie więc warunki są niezbędne do tego, by móc wywołać dobry nastrój? Warunki te mogą być zewnętrzne i wewnętrzne. Zewnętrzne są takie, które tylko zahaczają o gimnastykę i pośrednio mogą wywierać swój wpływ na pobudzenie dobrego nastroju, a więc: sala gimnastyczna, kolor ścian, wyposażenie w przyrządy, dostęp do powietrza i światła oraz inne warunki higieniczne, porządek na sali, pokój na przyrządy, ubieralnia, łazienka itp Naturalnie, że i w złych warunkach pracy można wzniecić dobry nastrój, ale w odpowiednich jest to przedsięwzięcie dla prowadzącego bardzo ułatwione.

Warunki wewnętrzne dotyczą samego prowadzenia gimnastyki. Zdaniem Lindharda gimnastyka, aby stać się źródłem przyjemności, winna odpowia-

dać trzem zasadniczym warunkom: musi ona użyczać odpowiedniej ilości ruchu, ulegać odmianom oraz posiadać moment zadania, czy celu.

Odpowiednia ilość ruchu przyczynia się, jak już wspomniano, do wywołania fizjologicznego podłoża dla dobrego samopoczucia i przyjemności, przez powstanie zmian w układzie naczynioruchowym. Zastrzec się tylko należy, że dawka ruchu musi być odpowiednia. Zbytnie przeciągnięcie nie zdoła w żadnym razie wywołać pożądanego efektu. O ile w dawnej gimnastyce ruchu było mało, o tyle z chwilą wprowadzenia nowoczesnej gimnastyki ruchowej niektórzy nauczyciele są zbyt pochopni w dawkowaniu ruchu i doprowadzili to do takiej przesady, że trudno u ćwiczących doszukać się znamion dobrego samopoczucia.

Dostateczna odmiana ćwiczeń jest niezbędna nie tylko ze stanowiska psychicznego, ale również fizycznego. Zasada ta była od dawien dawna honorowana przy nauczaniu gimnastyki. Chodziło tu mianowicie o wszechstronne oddziaływanie na ćwiczącego i stosownie do tego układało się osnowy lekcyjne, które stanowiły niejako drogowskazy dla nauczycieli, jak dobierać rozmaitego rodzaju ćwiczenia w stosunku do różnych części ciała ludzkiego. Poza innymi względami jest to zasada o tyle słuszna, że zlokalizowana w jednym odcinku ciała praca mięśniowa wywołuje przedwczesne znużenie i nie pozwala na zastosowanie odpowiedniej ilości ruchu. Jeżeli znów chodzi o moment psychiczny, to odmiany mają swe uzasadnienie dlatego, że monotonia potrafi w zarodku zdusić uczucie dobrego nastroju.

W czasie lekcji gimnastyki odmiany w obrębie osnowy lekcyjnej mogą być osiągnięte w najrozmaitszy sposób: przez przejście od ćwiczeń wolnych do ćwiczeń na przyrządach, od ćwiczeń wspólnych (masowych) do jednostkowych (w drużynach), przez zastosowanie odmiennych postaw wyjściowych w celu osiągnięcia większego natężenia ćwiczeń, przez przejście od ćwiczeń bezpiecznych do bardziej niebezpiecznych itp., niekiedy również, gdy będziemy to uważali za pożądane lub nawet konieczne, odstąpimy od zakreślonego planu lekcyjnego i wtrącimy ćwiczenie ożywiające lub gry i zabawy. Odmianę można osiągnąć również za pomocą sposobu pracy, np. przez zastosowanie tych samych ćwiczeń, niekiedy na liczenie, niekiedy zaś w rytmie osobistym, czy wspólnym (również z towarzyszeniem muzyki). Przerwa w lekcji dla okazania lub opisania ćwiczenia również stanowi odmianę w sposobie pracy, gdy ćwiczenia wykonywane są jednym ciągiem. Wreszcie niemałą odmianę tworzy rodzaj komendy. Mimo, że winno się ją zmieniać stosownie do rodzaju ruchu, jaki po niej ma nastąpić (wydaje się ją w zależności od potrzeby: szybko, wolno, ostro, surowo, miękko, spokojnie, pobudzająco), może ona niekiedy być również odmiennie stosowana do tego samego ruchu.

Szczególny rodzaj odmiany stanowi rytm. Znaczenie rytmu, jako czynnika pobudzającego dobry nastrój, jest duże nie tylko w tańcu, lecz również przy

uprawianiu właściwych ćwiczeń gimnastycznych. Zawsze słusznie jest polecić ćwiczącym wykonanie tego samego ćwiczenia szereg razy z rzędu. Lecz powtarzanie samo przez się nie jest źródłem przyjemności, natomiast ta okoliczność, że ćwiczenie będzie się powtarzało w określonym rytmie, jest w stanie całkowicie zmienić stan rzeczy. Do wyraźnego zaznaczenia rytmu niezbędna jest również pewna ilość powtórzeń.

Nie należy bynamniej uważać, by rytmika miała stanowić podstawę nauczania w lekcjach gimnastyki; winna ona tylko wchodzić w jego zakres.

Lindhard sądzi, że psychiczne oddziaływanie rytmu polega na zjawiskach czysto fizjologicznych. Wiadomo, że w niektórych wypadkach czynności nerwowe są rytmiczne; jednocześnie układ nerwowy jest pobudzany za pośrednictwem zmysłów w osobliwy sposób za pomocą rytmicznych podniet. Wszystko to znajduje swój oddźwięk w sferze psychicznej. Jeżeli na słuch nasz będziemy oddziaływali podnietą arytmiczną, odczujemy ją zawsze w postaci hałasu, wywołującego przykre uczucie, rytmiczna podnieta natomiast daje w rezultacie tony. W zakresie ruchowym układu nerwowego znajdujemy identyczne stosunki. Mięśnie gładkie ustroju nastawione są na skurcze rytmiczne. Również skurcze świadome polegają — jak wykazują elektromiogramy — na rytmicznym procesie, zachodzącym w samym mięśniu, co znów — według wszelkiego prawdopodobieństwa — uzależnione jest od rytmicznych wyładowań w odnośnych ośrodkach ruchowych. Prawdopodobnie przyjemność, jaką się osiąga z rytmicznej pracy polega na tym, że ma się uczucie, jak gdyby ona szła lekko i naturalnie, niemal jak zabawa. Nie ulega wątpliwości, iż dzieje się tak dlatego, że rytmiczne podniety wymagają dość nieznacznego udziału wysoko położonych ośrodków nerwowych. Także rytmiczne ruchy odbywają się kosztem nakładu minimalnej siły mięśniowej, a to dlatego, że rytmiczna innerwacja mięśni sprowadza odruchowe rozluźnienie „znajdujących się w pogotowiu mięśni antagonistycznych.

Moment zadania czy celu występuje wyraźnie tam, gdzie mamy do czynienia z pokonaniem przeszkody, a więc w ćwiczeniach sportowych oraz w gimnastycznych, które z nich powstały (na przyrządach).

Przyjemność z wykonywania jakiegoś zadania nakreślonego przez kogoś lub przez siebie samego, znana jest wszystkim z życia codziennego. W niemniejszym stopniu dotyczy to dzieci. Tu właśnie nadarza się dla wychowawcy sposobność wykazania się swymi zdolnościami pedagogicznymi. Chodzi mianowicie o podanie ćwiczeń w takiej formie, która by stawiała danej grupie ćwiczących pewne wymagania, możliwe do osiągnięcia w ciągu najbliższych lekcji. A wtedy zdobycie odnośnych wyczynów z pewnością oddziała dodatnio na nastrój ćwiczących. Ileż to razy zdarza się nam widzieć ćwiczących na poziomie szóstej—siódmej klasy szkoły powszechnej, którzy opuszczają salę czy boisko z miną „ludzi uszczęśliwionych" — prawdopodobnie —

udało im się np. skoczyć jeszcze 5 cm w zwyż, stanąć na rękach o własnych siłach lub coś w tym rodzaju.
Zgódźmy się, że o ile czynniki miarodajne zapewnią nam zewnętrzne warunki pracy, będziemy w stanie wykorzystać warunki wewnętrzne w taki sposób, by lekcje gimnastyki, poza innymi wpływami, stanowiły prawdziwą radość dla ćwiczących. A wtedy — miejmy nadzieję — zmniejszy się w znacznym stopniu ilość, tak częstych niestety, zwolnień lekarskich w szkole, gimnastyka zaś stowarzyszeniowa rozwinie się w zakresie takim, na jaki zasługuje [1]).

D. ROSENBERG

BIBLIOGRAFIA
Illeris N. Dispositioner over en Del gymnastiske Spörgsmaal.
— Bör det vaere en Nydelse at göre Gymnastik. Fidskrift i Gymnastik. Göteborg Nr 2/1931.
Lindhard J. Den specielle Gymnastikteori. Kopenhaga 1927.
Osmolski Wł. Teoria sprawności ruchowej. Warszawa 1935.

HIGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO JAKO WSPÓŁCZYNNIK WYCHOWANIA I KULTURY W SZKOLE ŚREDNIEJ

Mówiąc o higienie życia codziennego na terenie szkoły nie można jej oddzielić od wychowania. Wdrożenie bowiem higieny jest jednym z łańcuchów w skomplikowanym mechanizmie całości zabiegów wychowawczych, dzięki czemu zadzierzga się silnie współpraca wychowawcy i lekarza szkolnego. Higiena życia codziennego jest zdobyczą czasu i kultury. To też im więcej i im bardziej społeczeństwo jest kulturalne, tym wyżej będzie stała higiena społeczna i tym więcej oraz głębiej poczucie konieczności dostosowania się do przepisów higieny będzie tkwiło w jednostce.
Zanim przejdę do metod i sposobów stosowania higieny w szkole muszę omówić podział czynników wychowawczo-hiegienicznych. Stosowanie zabiegów higieniczno-wychowawczych musi być indywidualne, zależne od wieku oraz właściwości charakteru poszczególnych jednostek. Nawet te same zagadnienia higieniczne i ich wdrażanie zależne jest od rozwoju psychicznego i wieku młodzieży.
Rozważając wiek i rozwój psychiczny dziecka musimy przede wszystkim zwrócić uwagę na różne typy i właściwości charakteru dziecka, które odbiegają od normy przeciętnej zarówno w kierunku wstecznym jak i w kierunku

---

1) Niezmiernie ciekawie ujmuje poruszane tu zagadnienie dr Wł. Osmolski w pracy p. t. „Teoria sprawności ruchowej". Warszawa 1935, str. 120.

nadzwyczajnego indywidualnego rozwoju. Jako typ jednostki przeciętnej przyjmujemy typ dziecka, którego rozwój będzie się pokrywał z tak zwanym „zdrowiem psychicznym". Pojęcie to jest pojęciem normy, choć się niezupełnie pokrywa z normą. Uzasadnię to na przykładzie: człowiek anormalny nie jest jeszcze chory, ale jest osobnikiem odbiegającym od przeciętnego typu, który stanowi największy procent spośród całego środowiska. Na przykład artyści, poeci będą właśnie typami nieprzeciętnymi o wybitnie rozwiniętej indywidualności w pewnym kierunku, ale mieścić się jeszcze będą w granicach pojęcia ludzi psychicznie zdrowych. Jednym z takich środowisk, wśród których znajdziemy różne typy osobników, jest właśnie szkoła. Środowisko to jest nie tylko różnorodne pod względem typów osobniczych, ale cechuje się jeszcze i tym, że posiada jednostki nie ukształtowane, nie urobione, z których właśnie dopiero metodami wychowawczymi chcemy wytworzyć typ człowieka najbardziej zbliżonego do typu zdrowego psychicznie.

Co należy rozumieć pod „zdrowiem psychicznym"? Już poprzednio usiłowałem zdefiniować to jako pojęcie przeciętnego typu człowieka. Obecnie pragnę wyjaśnić, że takie dziecko należy uważać za „psychicznie zdrowe", które nie będzie miało jakichś specjalnych nawyków, sprzecznych z pojęciem dobrego wychowania i które będzie sobie dosyć łatwo zasady wychowawcze przyswajało. Dzieci odbiegające od tego typu, to przede wszystkim będą te, których rozwój umysłowy został zahamowany, tak że wymagają specjalnego postępowania i specjalnych metod wychowawczych, a więc i umieszczenia w specjalnym zakładzie. Tych typów w szkole średniej przeważnie się już nie spotyka, ponieważ zostały one wyeliminowane jeszcze w szkole powszechnej. Stosowanie metod higieniczno-wychowawczych jest gałęzią wychowania, wymagającą może największej uwagi w stosowaniu i jak najszerzej pojętej indywidualizacji. Możemy bowiem tutaj łatwo przeholować i wywołać u dziecka zamiast dodatniego wpływu tak zwany „uraz psychiczny". Wykażę to na przykładzie: mówiąc o przenoszeniu się gruźlicy wśród ludzi, mówiąc o stopniu podatności na zakażenie u jednych wywołamy reakcję dodatnią, to jest wytworzymy u nich świadomość postępowania w życiu codziennym dla uniknięcia zakażenia, u innych natomiast możemy wywołać „uraz", tj. wprost chorobliwą obawę przed zakażeniem (hipochondrię). Zależy to właśnie od duchowej struktury dziecka, która w tym wypadku okazuje się nadzwyczaj delikatna, łatwo przyswajająca i zbyt głęboko przejmująca się zasłyszanymi wiadomościami. To też poznanie struktury psychicznej dziecka powinno być największą troską szkoły. Tutaj musi nastąpić jak najściślejsza współpraca pomiędzy lekarzem szkolnym a wychowawcą przez wymianę wzajemnych spostrzeżeń, które umożliwią poznanie osobowości ucznia.

Drugim czynnikiem mającym wpływ na kształtowanie struktury psychicznej

jest wpływ rówieśników. Tu przede wszystkim w jednej klasie mogą się znaleźć dzieci w różnym wieku, co już ma pewien wpływ, albowiem zwykle starsi wywierają wpływ na młodszych. Chociaż nie zawsze się to dzieje Wśród uczniów tej samej klasy może się znaleźć jednostka o pewnych wybitniejszych zarysach charakteru, która wyzyskując te cechy staje się małym autokratą teroryzując nie tylko swoich współkolegów ale nawet otoczenie domowe. Jeśli cechy jej charakteru będą dodatnie w rozumieniu wychowawczym, to i wpływ ten będzie na otoczenie odpowiedni. Jakość tego wpływu rówieśników zależna będzie jednak nie tylko od osobnika wywierającego wpływ, ale i od poddającego się temu wpływowi. Dalej zależne to jest od wieku dziecka, gdyż inaczej będzie reagowało dziecko 7-letnie, a inaczej młodzieniec 15-letni.

Nie mogę tutaj omawiać wszystkich faz rozwojowych dziecka, ponieważ wykracza to poza ramy mego tematu. Zajmę się tylko trzema fazami rozwojowymi, spotykanymi w szkole średniej. Należą tu:

1) przejście między wiekiem dziecięcym a młodzieńczym, między 11 a 13 wzgl. 14 rokiem życia,
2) faza między 14 a 16 rokiem życia (okres rozczarowań),
3) faza między 17 a 18 rokiem życia (faza uspokojenia).

Stosownie do tych faz rozwojowych musimy zastosować nasz plan wpajania zasad higienicznych. Niektóre z nich są już tak powszechne, iż właściwie nie uważamy ich za specyficznie higieniczne wskazówki, ale za przepisy raczej dobrego wychowania, co się zresztą zgadza z tym, iż zdobycze higieny są wykwitem kultury, pod które to pojęcie podciągamy niewątpliwie i zasady dobrego wychowania. Nieraz też mówimy o kimś dobrze wychowanym jako o osobniku wysokiej kultury. Pośród dzieci uczęszczających do szkoły znajdziemy dzieci, jak już wyżej powiedziałem, anormalne, aspołeczne, wymagające zupełnie specjalnego traktowania. Stwierdzenie jednak tego faktu przez wychowawcę i lekarza szkolnego jest nie wystarczające i wymaga właśnie baczniejszej obserwacji aby znaleźć możność odpowiedniego podejścia i właściwą przyczynę stwierdzonego faktu. Często bowiem przez odpowiednie podejście znajdziemy przyczynę złego i potrafimy usunąć ją. Zwłaszcza przez nawiązanie kontaktu z domem ucznia i jego otoczeniem poza-szkolnym. Często już samo przejście dziecka z domu do szkoły jest dla niego przejściem z jednego świata do drugiego, które nie tylko niesłychanie krępuje i onieśmiela dziecko, ale nawet u wrażliwszych wywołuje pewne „zacinanie się". „Zacinanie się" to jest nic innego tylko obrona wytworzonego sobie przez dziecko indywidualnego świata.

Przechodząc obecnie do omawiania faz rozwojowych dziecka uczęszczającego do szkoły średniej musimy stwierdzić, że otrzymujemy materiał już częściowo urobiony w szkole powszechnej. To też w pierwszej fazie rozwojowej dziecka nie jest już dla niego nowością wdrożenie do systematycznej

osobistej czystości, higiena osobista jest tylko wpływem naturalnym usposobienia. W tym wieku spotykamy często jaskrawą różnicę w zachowaniu, porządku i czystości osobistej. Gdy jedni będą porządni, to drudzy będą „pokazowo" nieporządni. A więc ubranie, książki, ręce, włosy, obuwie itp. dadzą nam dokładny obraz właściwości charakteru dziecka. To też wdrażanie w tym okresie pierwocin higienicznych wydaje owoce tylko w niewielkim procencie. Za najodpowiedniejsze dla tego okresu uważam urządzanie jak najczęstsze różnych konkursów czystości, zabiegów higienicznych w ramach pracy w kołach Czerwonego Krzyża młodzieży. Przez tego rodzaju podejście i zainteresowania można osiągnąć nieraz wcale ładne wyniki. Pogadanki higieniczne urządzone dla dzieci w tym wieku powinny być obrazowo-pokazowe, tj. oparte na odpowiednich rycinach dostosowanych do horyzontu umysłowego dziecka, a działających silnie na wyobraźnię dziecka, objaśnienia zaś powinny być krótkie i jasne, ograniczone do opisu pokazowych tablic. Dlatego też tę pierwszą fazę wieku w odniesieniu do przyswojenia zasad higienicznych nazwiemy fazą **bierną**.

Drugą fazę rozwojową dziecka nazwano słusznie pod względem przyswajania sobie pojęć i poznawania świata fazą **rozczarowań**. W tym wieku następuje zupełna zmiana w pojęciach dziecka, które staje się tkliwe, szuka ideału, a co chwila obija się jak ten motyl o szybę okienną, o niewidzialną zaporę realizmu i szarości życia. Dziecko popada w konflikt pomiędzy poprzednio wyimaginowanym swoim własnym światem umysłowym a realizmem życiowym. Dzięki bowiem rozwojowi umysłowemu rozszerza się znacznie horyzont jego pojęć ale zarazem dziecko to traci coraz więcej z urojonego świata wyśnionych baśni dziecięcych, przeradza się w małą poczwarkę człowieczą. Dziecko w tym wieku szuka ciepła u drugich, chętnie podporządkowuje się wyciągniętej opiekuńczo ręce i stara się odpłacić wzajemnie ciepłem i należytym spełnieniem obowiązków. Toteż wpajanie zasad higienicznych natrafia tu na grunt o wiele podatniejszy i daje o wiele lepsze wyniki. Zajmuje dziecko bardziej praca np. w Czerwonym Krzyżu, która nie ogranicza się wyłącznie do jego własnej osoby, ale, co właśnie wypływa z idealistycznego poglądu na świat, przenosić się będzie na współkolegów ewentualnie na inne osoby z jego otoczenia. W tym stanie rzeczy zadania higieniczno-wychowawcze czy to w formie konkursów lub innej obejmować będą spełnianie aktów przestrzegania przepisów higienicznych u siebie i u drugich. W tym okresie uwaga bierna i wola bierna z okresu poprzedniego przeobraża się zwolna w aktywną i dlatego tutaj zauważyć możemy większą dbałość o własny wygląd, chęć uporządkowania swego środowiska, przez uporządkowanie i utrzymanie czystości w szkole i w domu, chęć opieki nad młodszymi i zwracanie się do nich z przestrogą. Dlatego też w tym okresie dąży młodzież do prób stworzenia własnego samorządu (gminy szkolne). W tym okresie rozwojowym poruszamy więc już chętniej tematy

higieniczno-społeczne w przeciwieństwie do fazy pierwszej, gdzie poruszaliśmy tematy higieniczno-osobiste. Okres ten wykorzystujemy dla zaznajomienia dziecka z gruźlicą, alkoholizmem, chorobami zakaźnymi i powoli zwracamy uwagę ucznia na higienę pracy w szkole i w domu. Omawiamy na kółkach higienicznych, bądź Czerwonego Krzyża problemy charytatywne i realizujemy je przez zainicjowanie pomocy moralnej i materialnej kolegom żyjącym w złych warunkach materialnych i higienicznych, poruszamy sprawę opieki nad rodzinami bezrobotnych, warunków higienicznych mieszkania, ubrania, odżywiania. Odwiedzanie rodziny bezrobotnych wykorzystujemy dla pokazania praktycznego co można zrobić pomimo braku warunków materialnych. Tutaj także święcić będą tryumf zasady harcerskie, niesienia pomocy bliźnim, pomagania w pracy słabszym i starcom. Można również urządzać specjalne kursy o udzielaniu pierwszej pomocy w nagłych wypadkach. Tutaj musi już nastąpić bezwzględnie selekcja pośród uczni, gdyż w tym wieku zarysowują się pewne upodobania i pierwsze przebłyski o wyborze przyszłego zawodu. Do sekcji samarytańskiej wzgl. sanitarnej wybierzemy tych uczniów, którzy ewentualnie objawiają chęć wzgl. wyrażą swą zgodę nie zmuszając jednak do tej akcji niechętnych. Zdarza się bowiem, że u niektórych z uczni spostrzeżemy niemożność patrzenia na rany, krew wzgl. inne wypadki nieszczęśliwe. Ci uczniowie, którzy będą należeli do sekcji sanitarnej, będą morze w przyszłości lekarzami, wzgl. przyrodnikami, a nawet i inżynierami, bo cechować ich będzie spryt, szybka orientacja i zdolność opanowania sytuacji w razie wypadku. Dla tej fazy wskazane jest zwiedzanie różnego rodzaju wystaw higienicznych oraz dla zachęty urządzanie konkursów pisemnych na tematy: o gruźlicy, alkoholizmie lub chorobach zakaźnych, przyznając za najlepsze prace nagrody i wyróżnienia. Wyróżnione opracowania wskazane jest odczytywać bądź na godzinach wychowawczych, na kole Czerwonego Krzyża lub w zbiórkach harcerskich. Tematy takie są nawet bardzo chętnie przez uczniów opracowywane, gdyż pobudzają ich ambicję, pozwalają im się wypowiadać i kontrolować swoje wiadomości, a dla wychowawcy i lekarza szkolnego stanowić będą cenny przyczynek do oceny rozwoju umysłowego i szerokości posiadanych wiadomości ogólnych.

Przechodząc do **trzeciej fazy** zbliżającej ucznia do okresu dojrzałości cielesnej i intelektualnej stwierdzamy, że uczniowie nie zadowalają się już tylko przyswajaniem samych wiadomości higieniczno-społecznych. Tak uwaga jak i wola przechodzą z fazy półaktywnej do pełnoaktywnej. Uczniowie sami domagają się pogłębienia ich wiadomości z zakresu higieny i zagadnień społeczno-higienicznych, nie zadowalają się już tylko bezkrytycznym ich przyswajaniem, ale w opracowaniach swych podają swoje pomysły, rozwiązania poszczególnych zagadnień higieniczno-społecznych, poddając krytyce istniejący stan rzeczy. Aktywność ich przejawia się również w tworzeniu drużyn

sanitarnych, ratowniczych i gazowych bądź w ramach Czerwonego Krzyża bądź w drużynie harcerskiej. W tym okresie można i powinno się poruszać problemy higieniczno-społeczne z punktu widzenia eugeniki. Zapoznawać należy z zasadami higieny pracy zawodowej, ochrony pracownika, higieny zapobiegawczej oraz zaznajamiać z odpowiednim ustawodawstwem sanitarnym i ustawodawstwem ochrony pracy, przedstawiać dotychczasowe rezultaty tych rozporządzeń. Tematy do opracowania powinny być zobrazowaniem wiadomości o stanie rozwoju prac z dotychczasowego rozwiązania poszczególnych zagadnień społeczno-higienicznych. Na tym poziomie powinniśmy się domagać od ucznia stosowania nabytych wiadomości w życiu codziennym w jak najszerszym zakresie. W tym okresie rozwojowym spotykamy się może z największym procentem podatnych na uraz psychiczny jednostek, z przewrażliwieniem, z przesądami i zbytnią troską o swoje zdrowie. W tej fazie, którą nazwaliśmy fazą uspokojenia, dlatego że w tej fazie następuje pogodzenie się jednostki z realizmem światowym i warunkami życiowymi. To pogodzenie objawia się jeszcze i przez to, że w tym okresie rozpoczyna się nawet odnajdywanie wśród szarzyzny życiowej ideałów i hasło „świat jest piękny" staje się dominującym. Rozwija się też wybitnie fantazja, uczniowie próbują swych sił na polu artystycznym, z zakresu malarstwa, poezji, sztuki teatralnej itp. Z tego też powodu tak chętnie szukają nowych dróg rozwiązania problemów społecznych i społeczno-higienicznych. Podatność na uraz psychiczny objawia się na szczęście w małym odsetku osobników. Są to jednostki o słabo zarysowującej się indywidualności, o słabej budowie ciała, systemu nerwowego i wewnętrznej struktury psychicznej. Np. nie wierzą w możność zdania egzaminu dojrzałości. Ta Scylla i Charybda równa się dla nich pojęciu pełnowartościowości życiowej.

W końcu musimy tutaj omówić jeszcze i wpływ domu na przyswojenie sobie zasad higienicznych. Na tle warunków domowych zdarzają się nierzadko nawet drastyczne kontrasty między usiłowaniami szkoły, dążącej do urobienia obywatela kulturalnego, ze środowiskiem, w którym uczeń żyje poza szkołą. Często, gdy w szkole uczeń z zasady spotyka się z na każdym kroku z przepisami normującymi jego stosunek do szkoły, z czystością sal szkolnych, z zarządzeniami higienicznymi, to w domu znajduje wręcz przeciwne warunki i w dodatku nie ma mu kto zwrócić uwagi, gdyż samo otoczenie nie mając odpowiedniego przygotowania nie przestrzega zasad higienicznych i kulturalnych. Tego rodzaju kontrasty mogą oddziałać bardzo silnie na psychikę dziecka już nawet w pierwszym okresie zetknięcia się ze szkołą, gdyż obowiązek higieny osobistej i utrzymywania czystości budynku szkolnego uważają niemal za tortury, ograniczające wolność osobistą dziecka w sposób nieraz dla niego bardzo przykry. W dalszym ciągu pobytu w szkole następuje naginanie się do przepisów szkolnych i pewne pogodzenie się z tymi kontrastami środowiska domowego i szkolnego. W końcu jednak

następuje odwrotne ustosunkowanie się do tych środowisk. Zaczyna ucznia razić brak porządku w domu, brak przestrzegania zasad higienicznych i moment ten ryje się niezatartym piętnem w duszy dziecka, bo oddala go coraz bardziej od domu i ma decydujący wpływ na jego przyszły stosunek do domu rodzicielskiego i całej jego rodziny. Jest to może jedyna ujemna cecha wpływu kultury na osobnika ale tylko na osobnika, który raczej ustosunkowuje się biernie do wpływów silniejszych, tj. do wpływów szkoły. U jednostki silnej duchowo możemy raczej spotkać inny stosunek, a mianowicie niewątpliwy wpływ na otoczenie domowe, które podporządkowuje bezapelacyjnie wpływowi nabytej przez ucznia w szkole kulturze i wychowaniu. Z tego widać, że szkoła jest potężnym czynnikiem w wychowaniu i wszczepianiu zasad kultury i higieny. Znaczenie jej jednak nie jest jeszcze należycie przez społeczeństwo oceniane. W ten sposób powinna iść wspólnym torem praca wychowawcy i lekarza szkolnego dla dobra ogółu i społeczeństwa i jego dorobku kulturalnego. W miarę bowiem podnoszenia naszych wymagań z zakresu kultury higienicznej w szkole będziemy propagowali zasady higieniczne ogółu społeczeństwa, a tym samym będzie coraz mniej tych wypadków kontrastu warunków domowych ucznia w stosunku do wymagań szkoły. A tym samym coraz mniej wypadków załamania duchowego jednostek i oddalania ich od otoczenia domowego i pogardzania otoczeniem domowym.

DR WŁADYSŁAW SOCHANIEWICZ (Gdynia)

WYCHOWANIE FIZYCZNE W NORWEGII

Wychowanie fizyczne w Norwegii ma swoistą tradycję, którą cechuje powszechność i wszechstronność. Tradycja ta zawiera wiele charakterystycznych cech zależnych od warunków geologicznych, klimatycznych, gospodarczych oraz właściwości narodowych. W niniejszym artykule będziemy się starali poruszyć najistotniejsze momenty, które w sumie dadzą jasny pogląd na ewolucję metody i jej organizacji tak bardzo popularnego w krajach skandynawskich działu wychowania.

Szkolnictwo powszechne rozwinęło się w całej pełni dopiero w wieku XIX, przechodząc liczne ewolucje i reformy. Obecnie, w przybliżeniu, według danych statystycznych, stan jego przedstawia się następująco:

wieś — około 5.779 obwodów szkolnych o 7926 nauczycielach i o 302.223 uczniach,

miasta — o 2.788 nauczycielach i o 90.259 uczniach.

Jak wynika z powyższych danych, przeważa ustrój szkolny wiejski, więc stąd wniosek, że stan wychowania fizycznego na tym odcinku jest wybitnie zróżnicowany. Wyniki nauczania są niewątpliwie lepsze w miastach posiadają-

cych lepsze urządzenie i bardziej przygotowanych metodycznie i technicznie nauczycieli. Stan wychowania fizycznego w szkołach miejskich jest wysoki. gdyż każda niemal szkoła rozporządza licznymi środkami, które umożliwiają wszechstronne ujęcie nauczania. Dla przykładu mogą służyć szkoły powszechne w Oslo, które posiadają od 1—3 sal gimnastycznych, liczne boiska i stadiony, 4 baseny pływackie, zimą liczne tory ślizgawkowe, saneczkowe i dogodne tereny narciarskie. We wszystkich szkołach powszechnych obowiązują 3 godziny tygodniowo wychowania fizycznego, podczas których wszechstronnie wykorzystuje się urządzenia i warunki terenowe danego miasta lub wsi.

Opiekę nad wychowaniem fizycznym w szkołach miejskich i wiejskich sprawują inspektorzy szkolni, pod kierunkiem naczelnego inspektora Ministerstwa Oświaty, kpt. Sverre Grönera. Wzorem usiłowań szwedzkich, w zakresie dokształcania nauczycieli w tym dziale, Ministerstwo Oświaty organizuje doraźne kursy oraz konferencje. Niezależnie od tego ambitniejsze jednostki dokształcają się w Państw. Szkole Gimnastycznej w Oslo (kurs jednoroczny), ewentualnie na kursach za granicą w Szwecji, Danii lub Niemczech.

Seminaria nauczycielskie, których w całym kraju jest 10, wszystkie koedukacyjne, kształcą przyszłych nauczycieli na kursach 2-letnich — absolwentów szkół średnich, na 4-letnich — absolwentów innych szkół. Wychowanie fizyczne prowadzi się w wymiarze 4—5 godzin tygodniowo, w których mieszczą się wykłady teoretyczne oraz praktyka. Duży nacisk kładzie się na nauczanie gimnastyki, gier i zabaw, tańców narodowych. Absolwenci Seminariów, którzy pragną specjalnie poświęcić się wychowaniu fizycznemu, przechodzą jednoroczny kurs w Państw. Szkole Gimnastycznej, a po jej ukończeniu pracują w szkolnictwie średnim lub też w szkołach powszechnych miejskich.

Szkolnictwo średnie dzieli się na dwa typy szkół, mianowicie: I — szkoła średnia (middelskole), po ukończeniu której zdaje się egzamin (middelskoleeksamen), jednolita, o programie trzyletnim. II — typ stanowi gimnazjum o programie również trzyletnim. Gimnazja przy tym dzielą się na specjalne kierunki: realny, neohumanistyczny, humanistyczny, klasyczny, nordycki — po ukończeniu zdaje się maturę (artium). W obu tych typach obowiązują 4 godziny tygodniowo wychowania fizycznego, ze szczególnym uwzględnieniem sportów.

Ponadto istnieją liczne typy szkół zawodowych, w których nauczanie wychowania fizycznego jest obowiązkowe w wymiarze od 2—4 godzin tygodniowo. Prócz ćwiczeń gimnastycznych w szkołach średnich i zawodowych obowiązują sporty i to przede wszystkim grupa sportów wodnych i zimowych. Długotrwała i ostra zima stwarza doskonałe warunki sportowania, organizacja sportów zimowych jest łatwa, a co ważniejsze, że do

nich młodzież garnie się żywiołowo. Sporty wodne na terenie szkolnym są uprawiane również z wielkim zamiłowaniem, gdyż Norwegowie są narodem żeglarskim, a w obecnej sytuacji gospodarczej cały niemal dochód społeczny pochodzi z rybołówstwa i marynarki handlowej.

Państwowa Szkoła Gimnastyczna w Oslo, o programie jednorocznym, wprawdzie nie posiada praw akademickich, jednak wychowuje rok rocznie duży zespół przyszłych wychowawców fizycznych. Kierownikiem tej szkoły jest kpt. Sverre Gröner, który zarazem pełni funkcję naczelnego inspektora gimnastyki i sportów w Ministerstwie Oświaty. Uczniami tej szkoły są wojskowi, czynni nauczyciele szkół powszechnych, absolwenci seminariów nauczycielskich i szkół ogólnokształcących. Program jest jednolity dla wszystkich, o dużej przewadze przedmiotów technicznych.

Metoda pracy w zakresie gimnastyki w grupie męskiej oparta jest o system niemiecki (gimnastyka przyrządowa) oraz o metodę duńską (Bukh). W grupie żeńskiej, w zakresie gimnastyki, kładzie się duży nacisk na metodę Elli Björksten oraz na wzory gimnastyki niemieckiej, a ponadto na gry i zabawy, tańce narodowe, pływanie i sporty zimowe.

Ambicje kpt. Grönera oraz jego współpracowników idą wybitnie w kierunku tworzenia metody rodzimej, która by zawierała najistotniejsze cechy narodowe i tradycjonalne. Dzięki tym usiłowaniom Państwowa Szkoła Gimnastyczna stała się niejako centralą ruchu gimnastycznego i sportowego nie tylko dla potrzeb szkolnych, lecz i dla potrzeb wszystkich związków i stowarzyszeń gimnastyczno-sportowych.

Na czoło życia sportowego w całym państwie wysuwają się: ogólnopaństwowy związek gimnastyczny o licznych grupach elitarnych gimnastycznych oraz ogólnopaństwowy związek sportów zimowych. Na szczególną jednakże uwagę zasługuje związek sportów zimowych, którego zakres działania sięga także na teren szkolny. Jest on właścicielem pięknego i jedynego bodaj w swoim rodzaju muzeum narciarskiego pod Oslo w Frogeseter. Ponadto rok rocznie przeprowadza na szeroką skalę rozdawnictwo nart wśród młodzieży szkolnej na wsi i w ośrodkach robotniczych. Sport łyżwiarski cieszy się także dużą popularnością wśród młodzieży szkolnej i społeczeństwa. Norwegia w zakresie biegów łyżwiarskich na kontynencie europejskim jest bezkonkurencyjna, dzięki właśnie dobrze zorganizowanemu sportowi łyżwiarskiemu. Państwo i zarządy miejskie dbają o właściwą sieć lodowisk (Oslo w r. 1936 posiadało 18 lodowisk), które są umiejętnie pielęgnowane. Wszystkie lodowiska udostępniono młodzieży szkolnej, w czasie nauki szkolnej przed południem bezpłatnie, po południu natomiast za minimalną opłatą.

Są też piękne i obfite w momenty emocjonalne tory saneczkowe. Urządzenie ich gwarantuje bezwzględne bezpieczeństwo. Szereg wiraży i falisty te-

ren dla amatorów tego sportu stanowi maksymum przyjemności w szybkiej i urozmaiconej jeździe.

Nie mniejszą też wagę przywiązują Norwegowie do turystyki pieszej. Jest to najbardziej rozpowszechniony sposób miłego i pożytecznego spędzania czasu wolnego od zajęć szkolnych lub zawodowych. Szczególnie dużo się spotyka wędrowców z plecakami w dni świąteczne, po okolicznych ścieżkach górskich i leśnych, bez względu na warunki atmosferyczne i pory roku. Prasa i literatura w zakresie wychowania fizycznego w porównaniu do sąsiedniej Szwecji — jest dość skromna. Podręczniki gimnastyczne zazwyczaj są tłumaczone z dorobku szwedzkiego i duńskiego, wyjątek stanowi dział narciarstwa, który jest w całej pełni oryginalny i obfity.

Nie wspominamy tu o innych gałęziach sportu, które mają licznych zwolenników, jak: piłka nożna, boks, l. atletyka; chodziło nam w niniejszym artykule o uwypuklenie przede wszystkim stanu wychowania fizycznego na terenie szkolnym.

Encyklopedyczne nieco ujęcie tak obszernego zagadnienia może nie da wszechstronnego obrazu tej dziedziny wychowania, jednakże usiłowaliśmy uwypuklić najważniejsze momenty, dla nas jako nauczycieli bodaj najciekawsze.

Na zakończenie spróbujmy sprecyzować kilka wniosków.

1. Brak instytutu wychowania fizycznego o poziomie uniwersyteckim powoduje konieczność kształcenia się wielu jednostek na terenie uczelni zagranicznych.
2. Panuje niepodzielna ambicja stworzenia swoistej metody gimnastycznej.
3. Sporty w ogóle, a zimowe w szczególności, są wzorowo zorganizowane. Pod tym względem Norwegia wysuwa się na czoło państw skandynawskich.
4. Wycieczkowanie jest bardzo popularne wśród najszerszych warstw społeczeństwa, uprawiane przez cały rok, bez względu na warunki atmosferyczne.
5. Widoczny jest duży autorytet nauczyciela wśród młodzieży i społeczeństwa.
6. Naród norweski jest nad wyraz pracowity, co też zaznacza się i w wychowaniu fizycznym.
7. Norwegia przez ludzi prowadzących studia w zakresie wychowania fizycznego jest zazwyczaj pomijana, jakkolwiek ma dużo pouczających i godnych naśladowania momentów.

MGR WŁ. CZARNECKI (Poznań)

Z PRAKTYKI SZKOLNEJ

ĆWICZENIA CIELESNE W II KL. GIMNAZJALNEJ.

Zanim przystąpimy do omówienia przykładowej osnowy lekcyjnej w drugiej klasie gimnazjalnej, przypomnimy sobie niektóre szczegóły dotyczące młodzieży w tym okresie.

Obecna druga gimnazjalna — czwarta dawnego typu — to klasy, z którymi na ogół mamy i mieliśmy może najwięcej kłopotu i to nie tylko my wychowawcy fizyczni, ale również i nasi koledzy wykładowcy innych przedmiotów.

Mniej więcej najdotkliwiej w tym właśnie czasie odczuwamy okres pokwitania u młodzieży, okres, w którym chłopcy przemieniają się w mężczyzn, a dziewczęta — w kobiety. Okres to dla młodzieży ciężki i wiele z niej na tym progu załamuje się w swej „karierze życiowej". Zadaniem naszym, wychowawców tej młodzieży, będzie otoczyć ją życzliwą opieką i jak najostrożniej przeprowadzić przez ten próg.

W związku z rozwojem organów płciowych i szybkim wzrostem ciała obserwujemy zachwianie się równowagi w rozwoju zarówno fizycznym jak i psychicznym.

Siła mięśni w stosunku do ogólnej wagi ciała znacznie zmniejszona, wytwarza skłonność do zniekształcenia postawy. Szczególnie więc wielkie zadania mają do spełnienia ćwiczenia **korektywne i kształtujące.**

Nie podążający w rozwoju za szybkim wzrostem kości i mięśni „system układu nerwowego" nie pozwala na stosowanie trudniejszych ćwiczeń równoważnych, koordynacyjnych i ćwiczeń wymagających większej precyzji.

Ćwiczenia czynności wegetatywnych w związku ze zwiększeniem czynności niektórych organów wewnętrznych (organy płciowe), wzmożoną pracą serca (mała waga serca, zwężony przekrój naczyń krwionośnych), szybki wzrost itd.) — muszą być stosunkowo do poprzedniego okresu — lżejsze. Przy pomocy wielu, lecz lekkich ćwiczeń podtrzymywać będziemy ogólny rozwój organizmu. Szczególnie cenne jest stosowanie ćwiczeń na świeżym powietrzu.

Praca w sportach: lekkiej atletyce, pływaniu, grach, łyżwiarstwie, narciarstwie itd. winna iść po linii doskonalenia techniki. Zbytnie dążenie do uzyskiwania wyników (rekordów osobistych) często powoduje wady serca, po stwierdzeniu których należy zwalniać młodzież z ćwiczeń i obowiązkowo skierować do lekarza.

Idąc ostrożnie krok za krokiem wiele dobrego możemy w tym okresie dla młodzieży zrobić, natomiast lekkomyślnym dążeniem do osiągania jak najlepszych wyników — najczęściej wyrządzamy jej krzywdę.

PRZYKŁADOWA LEKCJA GIMNASTYKI DLA II KLASY — CHŁOPCY.

I.

1. **Zbiórka i powitanie.** Bardzo wskazanym jest, by jeden z dzielniejszych uczniów wyprowadzał młodzież (dwójkami lub rzędem) z szatni do sali gimnastycznej i po ustawieniu i uporządkowaniu kolegów zdał nauczycielowi krótki raport liczebnego stanu klasy. Nauczyciel wita się z klasą, np.: **czołem chłopcy!** Uczniowie odpowiadają: czołem, lub czołem panie profesorze (moment dyscyplinujący i ożywiający).Spotykane często formy ustawiania, porządkowania i jakże często wymyślania młodzieży przez nauczyciela bardzo niekorzystnie wpływają na całość pracy.
2. **Marsz z zaznaczeniem kroku** (na 3, 5). Zwrócić uwagę, by młodzież szła wyprostowana, lecz bez usztywnienia, **sprężyście.** Głowa wysoko wzniesiona, krę-

gosłup wyprostowany, barki rozluźnione, swobodne ruchy ramion, krok lekki, sprężysty. Nieco mocniej zaznaczamy każdy 3 (5) krok końcami palców stopy. Unikać przy tym dodatkowych ruchów głowy, ramion czy tułowia.

3. **Odliczenie do 2 w dwójkach w marszu.** Maszerując w dwójkach uczniowie lewego rzędu zwracając głowę w lewo rytmicznie odliczają do 2. Należy baczyć, by to odliczanie było ćwiczeniem „porządkowym" i odbywało się sprawnie i w przyzwoitej formie. Często obserwuje się jakieś nieartykułowane „ryki", do czego bezwzględnie dopuścić nam nie wolno.

4. **Rozstawienie kolumny ćwiczebnej** musi być również wykonane sprawnie (szybko, cicho, dokładnie). Rozstawiona młodzież musi kryć i równać.

5. **4 podskoki w zwarciu i 2 podskoki z wystawieniem nogi do boku** (1 × 4 i 1 × 4). Podskoki wykonać rytmicznie. Nogi sprężyście uginają się w stawach skokowych, kolanowych i biodrowych. Po 4 podskokach w zwarciu (1 × 4) wystawiamy dwukrotnie lewą nogę w bok (1 × 4), po czym ponawiamy 4 podskoki w zwarciu itp. w przeciwną stronę.

6. **Zwarcie ramion skurczowe — dwa rzuty w zwyż, przenos bokiem w dół i 2 uderzenia o uda.** Ramiona energicznie rzucamy w zwyż akcentując moment rzutu (1, 2, 3), po czym z pozycji z ramionami zwyż przenosimy ręce dość energicznie bokiem w dół, gdzie końcami palców sprężyście (2 razy) uderzamy (4, 5) o uda i ręce kurczymy (6). Ćwiczenie wykonywać rytmicznie. Najczęstsze błędy to: opuszczanie głowy przy rzucie ramion w zwyż oraz zbyt sztywne uderzanie dłońmi o uda.

7. **Rozkrok — skłony tułowia w dół z uderzeniem dłońmi o podłogę.** Rozkrok dość szeroki (3 — 4 stopy), pozycja skorygowana. Na komendę skłony w dół — zacząć! Uczniowie energicznym ruchem zginają kręgosłupy i sprężyście machając tułowiem uderzają dłońmi o podłogę, aż do komendy — dość! Po czym dokładnie wyprostowują kręgosłup, korygując postawę. Później ćwiczenie to wykonać rytmicznie, np. 4 skłony w dół (1 × 4) i wyprost na 5, 6. Pauza i skorygowanie postawy.



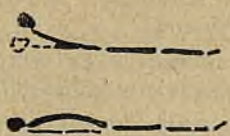
Rys. 1.



Rys. 2.



Rys. 3.



Rys. 4.

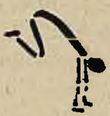
8. **Siad skrzyżny — ręka w bok — skręty tłuwia.** W poprawnym skrzyżnym siadzie (tułów wyprostowany, głowa wysoko wzniesiona) zwracamy tułów w lewą stronę, utrzymując lewe ramię na wysokości oczu i rytmicznie małymi ruchami pogłębiamy skręt. Prawa ręka wsparta na kolanie lewej nogi uniemożliwia przesunięcie się ciała. Wystrzegać się zginania kręgosłupa do przodu lub boku.

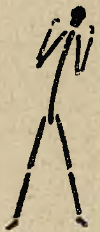
9. **Marsz w miejscu — na 3 wymach nogi w przód z uniesieniem przeciwnego ramienia.** Maszerujemy rytmicznie, na 3 krok silnym wymachem wznosimy nogę w przód wzwyż z uniesieniem przeciwnej ręki do poziomu.

II.

10. **Leżenie tyłem — wznos głowy i klatki piersiowej na przemian.** Ciało zwrócone

grzbietem spoczywa wyprostowane na podłodze (nogi zwarte). Na komendę — głowę wznieś! i opuść! wznosimy i opuszczamy głowę kilkakrotnie, po czym — piersi. Wznosząc piersi — ciało spoczywa na głowie, pośladkach i nogach. Zwrócić uwagę na sposób kładzenia się na podłogę. Chłopcy winni paść równocześnie, przez wyciągnięcie jednej nogi do przodu szybko siadają i padają w tył. Przećwiczyć to kilkakrotnie.


Rys. 5.


Rys. 6.


Rys. 7.


Rys. 8.

11. **Przysiad podparty i podrzucanie ugiętych bioder wzwyż.** Dłonie skierowane do przodu, oddalone od siebie na szerokość barków. Głowa wzniesiona ku przodowi.
12. **Luźne podskoki.** Podskakując na jednej nodze, drugą luźno potrząsamy (1 — 2).

Marsz dwójkami i podział na zastępy do ćwiczeń **równoważnych i zwisów.**
Tram wysokości bioder — wejście tzw. „szwedzkie" i marsz przodem, w połowie w tył zwrot i marsz tyłem zakończony przysiadem z dochwytem i zeskokiem w głąb. Podczas postępu na tramie ciało rozluźnione i ruchami przeciwważnymi podtrzymujemy zachwianą równowagę. W tył zwrot wykonujemy na palcach z rękami w bok.

Zwis. Stojąc tyłem do drabinek, chwyt szczebla dosiężnie — wznos zgiętych kolan i opust. Na 1 ugięte kolana wysoko wznosimy, na 2 i 3 opuszczamy — 4 pauza z nogami opuszczonymi.

Zaprawa do siatkówki. Młodzież ustawiona w 3, 4 kołach przećwicza wystawienie piłki towarzyszowi.

Zbiórka w kolumnie ćwiczebnej. Z poprzedniego rozstawienia młodzież szybko i cicho ustawia się w kolumnę do ćwiczeń.

Rozkrok, ręce skurczone — skłony tułowia w bok z pogłębianiem. Po dość głębokim skłonie tułowia w bok o ramionach ugiętych, rytmicznie cztery razy pogłębiamy skłon (— 4), po czym szybko prostujemy tułów i wytrzymujemy pauzę (5 — 6) w pozycji wyprostowanej i skorygowanej.

Podpór klęczny — skręt tułowia z wznosem ręki w bok i pogłębienie. Na komendę: skręty tułowia w lewo! — lewą rękę zwalniamy z podporu i lekko uginamy pod ciało, — ćwicz! wykonywujemy skręt tułowia w lewo i doprowadziwszy ruch do końca, lekko go pogłębiamy (1 — 3) i rękę opuszczamy.

Zwarcie i wymachy rąk w bok ze wznosem nogi w bok.

Zabawa: strzelec i zwierzyna.

Marsz rzędem i w marszu zmiana nogi.

Podział chłapców na zastępy do skoków (zastęp silny, średni i słaby) i szybkie rozstawienie przed odpowiednimi przyrządami.

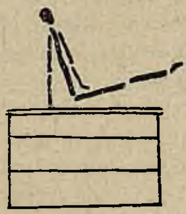
1. **Skok wolny (gimnastyczny) z przodu przez poprzeczkę.** Chłopcy ustawieni w szeregu na wprost stojaków kolejno na komendę przzodownika przeskakują przeszkodę. Nad przeszkodą nogi i ręce w przodzie, doskok obunóż. Skok zaczynamy od niższej wysokości i stopniowo poprzeczkę podnosimy.
2. **Skok rozkroczny przez kozła.** Kozioł (wysokość piersi) ustawiony poprzecznie. Zwracać uwagę na silne odbicie, rzut ciała wyprostowanego wzwyż i miękki doskok (wskazana asekuracja).



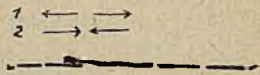
Rys. 9.



Rys. 10.



Rys. 11.



Rys. 12.

3. **Przeskok szermierczy** (skrzynie). Skrzynie wzdłuż, skos. Zwracać uwagę na silny wymach nogi wznoszącej, złączenie i wyprostowanie nóg nad skrzynią i miękki zeskok ze wsparciem.

Marsz o skorygowanej postawie (poprawny).
Leżenie tyłem — wyciąganie i rozluźnianie postawy.
Zbiórka w szeregu i zakończenie ćwiczeń. Np. na oznajmienie nauczyciela, że „ćwiczenia skończone", młodzież odpowiada: dziękujemy! Po czym samodzielnie wykonywuje zwrot w tył i w kierunku szatni odmaszerowuje.

JAN LECHOWSKI

KILKA UWAG O SKRZYWIENIACH KRĘGOSŁUPA.

Przy stosowaniu ćwiczeń przeciw skrzywieniom kręgosłupa należy zdać sobie sprawę, z jakim skrzywieniem ma się do czynienia i jakich wyników w poszczególnych wypadkach można się spodziewać.
Rozróżniamy skrzywienia wrodzone i nabyte.
Do I grupy należą skrzywienia, które są następstwami wadliwego rozwoju kośćca, asymetrycznej jego budowy, niedorozwoju części kręgów, kości miednicy, kości kończyn. Skrzywienie w tych wypadkach jest wynikiem wyrównania wadliwej statyki zniekształconego kręgosłupa lub nierównomiernie rozwiniętych grup mięśniowych przy niewykształceniu jednej z kończyn.
Przyczyną nabytych skrzywień (II grupa) mogą być:

1. Nieprawidłowy rozwój i stan napięcia mięśni, które ponoszą winę złej postawy w tzw. nawykowych skrzywieniach, w których budowa kośćca jest prawidłowa (wadliwe siedzenie, uprawianie jednostronne ćwiczeń lub sportów, skrzywienia zawodowe).
2. Konstytucjonalne właściwości i
3. Zaburzenia w wydzielaniu gruczołów dokrewnych; mogą one wpłynąć na zmniejszenie odporności i wytrzymałości statycznej tkanki kostnej.
4. Wadliwe odżywianie, przy którym rozwój całego ustroju jest upośledzony, albo, jak przy krzywicy, dotknięty jest głównie kościec. Krzywica, przebyta nawet we wczesnym dzieciństwie może pozostawić zniekształcenia początkowo niedostrzegalne, które w późniejszym okresie wzrostu i zwiększania się wagi ciała prowadzą

do zachwiania równowagi między wydolnością zmienionego kręgosłupa, a jego wzrastającym obciążeniem i w następstwie do pogarszania się dawniejszych nieznacznych skrzywień.

5. Przebyte choroby zakaźne, w których czynnik infekcyjny może wpłynąć ujemnie na kościec, a dłuższa bezczynność w czasie leżenia przyczynia się do zwiotczenia mięśni.
6. Choroby układu nerwowego (zapalenia nerwów, porażenia, histeria).
7. Choroby stawów i kośćca (gruźlica, reumatyzm, różne stany zapalne).
8. Zmiany w narządach wewnętrznych (zrosty opłucnej, powiększenie serca — mogą spowodować zniekształcenie klatki piersiowej).
9. Urazy, uszkodzenia kręgosłupa, wiązadeł, ścięgien, mieśni; blizny powodujące przykurcze wiązadeł i mięśni.

Różniczkowanie przyczyny skrzywienia należy do lekarza, przy czym stwierdzenie przyczyny wymaga odpowiedniego podejścia do tego zagadnienia i do sposobów leczenia. Zależnie od przyczyny, od okresu choroby, od stanu narządów ruchu — ćwiczenia mogą być wskazane, bądź też bezwzględnie wzbronione. Wynik gimnastyki wyrównawczej będzie również zależny od rodzaju skrzywienia, i tak — będzie nijaki w wypadkach wrodzonej wady kośćca, może być pełen sukcesu w nawykowej złej postawie, zadawalający — w wypadkach innych itd.

Ponieważ rozpoznanie właściwej przyczyny skrzywień jest nieraz bardzo trudne, zwłaszcza w początkowych okresach, gdy zmiany w kośćcu są nieuchwytne, a mięśnie, wadliwie napięte pod wpływem tych zmian, mogą maskować chorobę kośćca — konieczna jest stała kontrola lekarska młodzieży ze skrzywieniami, a przy ćwiczeniach — stała współpraca nauczyciela wychowania fizycznego z lekarzem.

Jakkolwiek podział młodzieży na grupy ćwiczebne należy do obowiązków lekarza, w życiu jednak codziennym nauczyciel wych. fizycznego musi się tej pracy podjąć; technicznie bowiem jest niemożliwe, by lekarz całą młodzież zbadał na początku roku szkolnego, przed rozpoczęciem lekcji gimnastyki. Nauczyciel więc musi tego podziału chociażby z grubsza dokonać, posyłając potem ćwiczących stopniowo do badania lekarskiego, zaczynając naturalnie od tych najbardziej potrzebujących sprawdzenia stanu zdrowia.

Chcąc wybrać dzieci z wadliwą postawą i wadami kośćca należy przy oglądaniu dziecka zwracać uwagę na:

1) ramiona — czy są równe (czy jedno nie jest wyższe);
2) łopatki — czy są jednakowo ustawione (przy luźno opuszczonych rękach);
3) klatkę piersiową — czy jest równomiernie, prawidłowo wysklepiona;
4) fałdy pachy — czy są symetryczne i na jednakowej wysokości;
5) miednicę (biodra) — czy jest równo ustawiona, czy pośladki jednakowo wykształcone;
6) kręgosłup — czy linia wyrostków kostnych przebiega prosto, a w ustawieniu bocznym — czy nie są zaznaczone zanadto wygięcia cz. piersiowej i lędźwiowej;
7) wysklepienie żeber — czy są jednakowe przy skłonie wolnym tułowia do przodu, z luźno zwisającymi ramionami. Skręt nieznaczny kręgosłupa i żeber, jaki występuje przy skrzywieniach, — powoduje wygórowanie jednej strony klatki piersiowej, widoczne najlepiej przy pochyleniu tułowia do przodu;
8) kończyny — czy są równej długości i prawidłowo wykształcone;
9) budowę kończyn — koślawość, szpotawość, płaskostopie;
10) rozwój mięśni, ich napięcie (wiotkie, zbyt napięte, zesztywniałe), zwrócić uwagę na mięśnie brzucha.

Przy oglądaniu budowy należy zachować odległość od badanego mniej więcej je-

den metr, tak by wzrok mógł objąć całą sylwetkę; oglądany kręgosłup powinien być przed badającym w środku jego pola widzenia i równomiernie oświetlony (badać przy oknie!). Badany powinien stać spokojnie, ale swobodnie, bez przybierania postawy wymuszonej, sztucznej, w której świadomie wyrównuje błędy postawy; dlatego należy odwracać uwagę młodzieży od badania, lub kazać dziecku parę chwil poczekać, aż nieobserwowane i nieco zmęczone sztuczną postawą — wróci do swego zwykłego sposobu trzymania się.

Skrzywienia kręgosłupa rozróżniamy: symetryczne i asymetryczne. Do symetrycznych należą skrzywienia w płaszczyźnie strzałkowej (do przodu lub ku tyłowi), a więc: a) plecy okrągłe albo wypukłe z nadmiernym wygięciem części piersiowej kręgosłupa ku tyłowi, tzw. kifoza; b) wklęsłe plecy, ze zbytnio zaznaczonym wygięciem części lędźwiowej, tzw. lordoza; c) wypukło-wklęsłe plecy, jako zespół poprzednich wygięć.

W tych wszystkich skrzywieniach kręgosłupa stosuje się ćwiczenia symetryczne.

Pod pojęciem asymetrycznych skrzywień należy rozumieć skrzywienia w płaszczyźnie czołowej, a więc na bok, tzw. skoliozy.

Skrzywienia boczne mogą być proste, gdy kręgosłup jest wygięty łukowato w jedną stronę, bądź też złożone, gdy jeden odcinek kręgosłupa jest odchylony w prawą, drugi w lewą stronę. Złożone skrzywienia mogą mieć dwa, albo trzy łuki, wygięte w różne strony, przy czym jedno z tych skrzywień jest pierwotne, drugie zaś — wyrównawcze, wytworzone wtórnie, celem utrzymania równowagi w zmienionych warunkach statyki.

Leczenie skrzywienia zasadniczego powoduje wyrównanie skrzywienia wtórnego; im wcześniej spostrzega się skrzywienie, tym lepsze wyniki daje leczenie; późno zastosowane leczenie wymaga znacznie dłuższego czasu i nie zawsze daje spodziewane rezultaty, gdyż tkanki ulegają zesztywnieniom, mięśnie przykurczom.

Zależnie od obecności tych zmian rozróżniamy skrzywienia:

I stopnia, przy których świadomie zastosowany wysiłek osoby o wadliwej budowie przywraca prawidłową postawę;

II stopnia, gdy kręgosłup daje się wyprostować przy biernym mocnym naciągnięciu aparatu ruchowego (wiązadeł, mięśni) przez podwieszenie badanego;

III stopnia, gdy skrzywienie jest utrwalone i nie daje się ani czynnie, ani biernie wyrównać.

Pierwsze dwa stopnie skrzywienia mogą być leczone ćwiczeniami wyrównawczymi, w wypadkach pozostałych często, poza gimnastyką na terenie szkoły, należy stosować ćwiczenia specjalne w zakładach ortopedycznych.

Uczęszczanie dzieci ze znacznym zniekształceniem kręgosłupa na gimnastykę wyrównawczą w szkole jest zależne od zezwolenia lekarza i jeśli nie ma przeciwwskazań do ćwiczek w ogóle, ruch dla tej młodzieży jest bardzo wskazany, jak była mowa w poprzednim artykule; nie chodzi bowiem tylko o kościec, ale i o narządy wewnętrzne, które u osób ze znacznymi wadami kośćca znajdują się w gorszych warunkach niż u zdrowych, a bez ćwiczeń stają się jeszcze mniej sprawne.

Dlatego też przy ocenie wartości ćwiczeń wyrównawczych i wpływu ich na ustrój należy brać pod uwagę nie tylko poprawę postawy, skrzywienia i innych zmian kośćca, które często nie dają się zupełnie usunąć, ale należy uwzględniać czynniki ogólne, jak przybytek na wadze, reakcję narządu krążenia i oddychania, szybkość męczenia się, wyrobienie koordynacji, lekkość ruchów, zwinność, opanowanie ruchu, umiejętność utrzymania równowagi, wreszcie czynnik psychiczny i samopoczucie ćwiczącego.

Ćwiczeniami wyrównawczymi przy skrzywieniach mogą być prawie wszystkie ćwi-

czenia ze zwykłej gimnastyki, zastosowane, zależnie od skrzywienia, symetrycznie lub asymetrycznie.

A więc chód wspięty jest ćwiczeniem poprawiającym postawę, skłony, opady, ćwiczenia mięśni brzucha, mięśni grzbietu, karku, pośladkowych itd. Należy tylko zawsze zdawać sobie sprawę, na jaką grupę mięśni trzeba zadziałać, w jakim odcinku ciała należy rozciągnąć przykurczone tkanki, wiązadła i mięśnie, a które mięśnie wzmocnić; poza tym należy wymagać i ściśle przestrzegać dokładnego wykonania ćwiczenia, we właściwej płaszczyźnie i właściwym kierunku.



Rys. 1.
(„Ortopädisches Schulturnen" Dr Deutschländer).

Do ćwiczeń kształtujących postawę należą też ćwiczenia równoważne; wymagając szybkiej reakcji mięśni na bodźce nerwowe, ćwiczą one harmonijnie współpracę poszczególnych grup mięśniowych i utrzymanie punktu ciężkości według wymagań prawidłowej statyki. Szczególnie wskazane są ćwiczenia równoważne z ułożeniem na głowie jakichś przedmiotów, zmuszających ćwiczącego do prostego trzymania głowy.

Niektóre ćwiczenia przy stosowaniu w charakterze gimnastyki wyrównawczej mogą być zmodyfikowane i tak: unoszenie tułowia w leżeniu przodem może być wykonane na ławce, w pozycji takiej, by ławka sięgała tylko do tego odcinka kręgosłupa,

który ma być podnoszony; dziecko przywarte do ławki unosi w tych warunkach łatwiej tylko ten odcinek, który eliminujemy jako pozostający poza brzegiem ławki; kontrola zaś ćwiczenia, czy jest należycie wykonane, jest w tych warunkach znacznie łatwiejsza.

Celem nauczenia młodzieży samokontroli, czy ćwiczy właściwy odcinek kręgosłupa, można skłony wykonywać z jednoczesnym oparciem ręki w tym miejscu, w którym ma być wykonany skłon (z boku na klatce piersiowej wysoko, lub na jej podstawie, na lędźwiach itd.) (rys. 1).

Współpraca ćwiczącego jednak jest wtedy możliwa, jeśli posiada on pewne zrozumienie istoty ćwiczenia i potrafi wyodrębnić w pracy pewne grupy mięśniowe. Jest to trudne u młodzieży i dlatego starano się znaleźć taką formę ćwiczeń, które mogłyby zadziałać, niezależnie od uwagi i współpracy ćwiczącego, na poszczególne odcinki kręgosłupa.

System takich ćwiczeń został ułożony przez Klappa i znalazł, pomimo pewnych braków, dość szerokie zastosowanie w skrzywieniach kręgosłupa.

Ćwiczenia te są wykonywane w pozycji na czworakach (w klęku podpartym). W tej postawie, przez zwiększenie powierzchni podstawy ciała, praca mięśni, zużywana w kierunku utrzymania równowagi, zostaje wykorzystana w kierunku poprawy po-



Rys. 2.

(„Das Klappsche Kriechvefahren” Gertrud Schulz).

stawy. Postawa wyjściowa w ćwiczeniach metody Klappa powoduje jakby zawieszenie kręgosłupa między pasem barkowym a miednicą, przez co odciąża kręgosłup od ucisku górnych odcinków na dolne. Ciężar kręgosłupa zostaje rozłożony mniej więcej jednakowo na mięśnie grzbietowe, staje się on bardziej giętki; chrząstki międzykręgowe odprężają się nie będąc uciskane ciężarem wyżej leżących, stają się bardziej elastyczne; krzywizna lędźwiowa zmniejsza się przez ustawienie miednicy pod kątem mniej rozwartym w stosunku do kręgosłupa; torebki stawowe kręgosłupa ulegają rozluźnieniu, co pozwala na wykonanie łatwiejsze i obszerniejsze ruchu.

W systemie Klappa są uwzględnione ćwiczenia mające na celu poprawę skrzywień bocznych, ćwiczenia przeciwdziałające lordozie lędźwiowej oraz ćwiczenia, których zadaniem jest poprawa kifotycznie ustawionej części piersiowej kręgosłupa, wzmocnienie mięśni międzyżebrowych i zębatych klatki piersiowej, zwiększenie i rozszerzenie klatki piersiowej, do czego przyczynia się ustawienie żeber w tych ćwiczeniach pod kątem bardziej prostym do kręgosłupa.

Wreszcie prawie we wszystkich ćwiczeniach zawieszenie klatki piersiowej i kręgosłupa na mięśniach barku i wyprostnych grzbietu powoduje wzmocnienie tych mię-

śni i mięśni prostowników ramion, które w gimnastyce zwykłej dość słabo są ćwiczone w porównaniu z innymi grupami mięśni.

Wychodząc z założenia, że kręgosłup jest najbardziej ruchomy w częściach szyjowej i lędźwiowej, ustawionych lordotycznie, Klapp w swych ćwiczeniach stara się możliwie zmniejszyć kifotyczne ustawienie części piersiowej, a nawet ustawić ją w położeniu zbliżonym do lordozy. Ustawienie takie ułatwia osiągnięcie większej ruchomości tego odcinka kręgosłupa i w następstwie łatwiejsze naprawianie bocznych skrzywień.

Stawiając sobie zadanie poprawienia skrzywienia należy, w myśl powiedzianego, dążyć do: 1) ustawienia odcinka ćwiczonego możliwie w lordozie, 2) rozciągnąć mięśnie, wiązadła, torebki stawowe i zwiększyć elastyczność kręgosłupa, 3) doprowadzić do stanu prawidłowego i wreszcie 4) utrwalić kręgosłup w postawie prawidłowej.

W ćwiczeniach na czworakach bardzo ważną jest sprawa, w jakich płaszczyznach odbywają się ćwiczenia. Postawą zasadniczą w tych ćwiczeniach jest klęk podparty, w którym kręgosłup zawieszony na barkach i miednicy leży cały w płaszczyźnie po-



Rys. 3.

(„Das Klappsche Kriechvefahren" Gertrud Schulz).

ziomej, równolegle do podłogi. Przy zgięciach tułowia w bok w tej postawie punkt największego wygięcia kręgosłupa wypada na 8 — 10 kręg piersiowy; gdy chodzi o przeniesienie natężenia ćwiczenia na odcinek kręgosłupa wyżej leżący (część piersiowa powyżej 10 kręgu piersiowego lub część szyjowa) — obniża się ten odcinek poniżej pierwotnej linii poziomej. Gdy chodzi o zadziałanie ćwiczenia na część poniżej 10 kręgu piersiowego (część lędźwiową), unosi się część tułowia tak wysoko ponad poziom pierwotny, by część lędźwiowa znalazła się najniżej.

W ustawieniach tych wykonywane są ćwiczenia prostujące kręgosłup i wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe, które mają utrzymywać kręgosłup w należytej postawie, w miarę osiąganej poprawy.

Dodatnią cechą tego systemu jest możność zmiany miejsca w czasie ćwiczeń, co jest bardzo ważne ze względu na charakter i usposobienie dzieci, dla których brak widocznej celowości ćwiczenia i niemożności zmiany miejsca jest bardzo męczący. Wreszcie połączenie ćwiczeń wyrównawczych z ruchem posuwania się powoduje zwiększenie masy mięśni pracujących, co w następstwie pobudza narządy wewnętrzne (płuca, serce) do intensywniejszej pracy (a więc i ćwiczenia).

Ażeby sprawdzić który odcinek kręgosłupa pracuje, czy ćwiczenie jest należycie wykonane — należy wymagać, by ćwiczący mieli koniecznie odsłonięte plecy, możliwie nisko. Chłopcy powinni ćwiczyć w możliwie krótkich spodenkach lub opaskach, dziewczęta powinny mieć, prócz spodenek, strój zasłaniający tylko przód klatki piersiowej, zostawiając widocznym kręgosłup.

Poza tym przy ćwiczeniach na czworakach trzeba zastosować „chodaczki" w postaci kawałków wojłoku lub grubszego sukna (z tasiemkami lub skórzanymi paskami), które zakłada się na dłonie, kolana i stopy, by uchronić je od możliwych skaleczeń i by umożliwić ruchy płynne, ślizgające się po podłodze.

Należy bowiem pamiętać że błędem w tych ćwiczeniach jest przesuwanie kończyn do przodu z odrywaniem ich od podłogi; ręce i kolana należy stale sunąć po podłodze, jak również palce stóp muszą stale przy chodzie na czworakach być przywarte do podłogi i przesuwane po niej. Kroki, jeśli to nie jest specjalnie zaznaczone, powinny być nie za duże, tak by ćwiczący nie „siadał" na podudziu lub pięcie; udo w postawie wyjściowej na czworakach zawsze powinno być ustawione pionowo do podłogi i kręgosłupa; to samo dotyczy ramion. Kręgosłup zawsze powinien być zawieszony swobodnie między barkami i miednicą, bez zbytniego wygięcia w lędźwiach i bez „garbienia się".

Ze względu na to, że ćwiczenia te są intensywne i w początkach męczące, należy czas trwania ćwiczeń stopniować bardzo indywidualnie i dawać dość częste wypoczynki. Podłoga ze względu na sposób wykonywania ćwiczeń musi być gładka (dość śliska) i bardzo czysta.

System Klappa, pomimo swych zalet, ma sporo przeciwników, którzy zarzucają doborowi ćwiczeń, że są dość jednostajne, męczące, że mając nisko głowę nad podłogą zbiera się w czasie oddychania kurz z podłogi do płuc. Toteż uniknąć częściowo tych zarzutów można stosując system Klappa nie jako jedyny sposób ćwiczenia, a przeplatając go innymi ćwiczeniami, które poza kształtującymi walorami będą posiadały charakter ćwiczeń zręcznościowych, równoważnych gier i zabaw.

PARĘ ĆWICZEŃ Z SYSTEMU KLAPPA

I. Postawą wyjściową dla wszystkich ćwiczeń w systemie Klappa jest klęk podparty, przy którym należy przestrzegać by ramiona i uda były ustawione pionowo do podłogi i tułowia; kręgosłup wolno zawieszony na barkach i miednicy, ale bez zbytniego wygięcia w lędźwiach; głowa uniesiona do góry, wzrok skierowany przed siebie. Ręce rozstawione na szerokość barków, dłonie skierowane do przodu, kolana złączone, stopy oparte na podłodze.

II. **Chód na czworakach.** Postawa wyjściowa; przy posuwaniu się naprzód — ręka prawa i kolano lewe robią jednocześnie krok naprzód (sunąć po podłodze!), tak by kolano było dosunięte do lewej ręki. Lewą rękę należy nieco zgiąć w łokciu by barki pozostawały w płaszczyźnie poziomej. Głowę należy skłonić do lewego ramienia tak, by kręgosłup tworzył łuk wypukły w prawą stronę. Przy kroku następnym i skłonie głowy do prawego ramienia — kręgosłup utworzy łuk w lewą stronę (rys. 4).

Komenda: Klęk podparty! Ćwicz — w lewo, w prawo! (Kierować się ruchem głowy). Ćwiczenie zasadnicze — ćwiczy wszystkie mięśnie tułowia, rozluźnia mięśnie kręgosłupa i zwiększa elastyczność wiązadeł i torebek stawowych kręgosłupa. Wykonywane przeważnie symetrycznie; może być wykonane asymetrycznie, jak zresztą wszystkie ćwiczenia, wtedy stale co drugi krok robi się zwykły, bez dosuwania nogi do ręki, bez skłonu głowy, ćwicząc stale kręgosłup w jedną stronę.

III. **Chód na czworakach z wyciąganiem ręki** (ewentualnie i nogi): klęk podparty; gdy lewe kolano robi mały krok, ręka prawa zostaje wyciągnięta do przodu i nieco w lewo (w płaszczyźnie poziomej); głowa — skręt w lewo; kręgosłup tworzy w środkowej części łuk w prawą stronę; łuk ten zwiększy się, jeśli nogę prawą wyprostować i mocno wyciągnąć do tyłu, a nawet nieznacznie za linię środkową, opierając palcami na podłodze (rys. 5).

Komenda: Klęk podparty! Ćwicz — w prawo — wyciągnąć się! W lewo — wyciągnąć się! Zastosowanie jak poprzednie. Działanie najsilniejsze jak wszystkich ćwiczeń przy ustawieniu kręgosłupa w płaszczyźnie poziomej, na część środkową kręgosłupa (8—10 kręgi piers.).

IV. **Chód na czworakach z wymachem ramienia i wyprostem nogi**: Klęk podparty; gdy prawe kolano robi mały krok naprzód, lewe ramię zatacza jednocześnie łuk od



Rys. 4.



Rys. 5.

(„Das Klappsche Kriechvefahren" Gertrud Schulz).

tyłu, robiąc silny wymach wprzód poza linię środkową głowy (w płaszczyźnie poziomej); poczem lewą nogę należy mocno wyprostować. Kręgosłup tworzy łuk w lewą stronę, którego przedłużeniem jest ręka, wyciągnięta do przodu nieco przed głowę w prawo, i noga wyciągnięta do tyłu, nieco ku prawej stronie (rys. 6).

Komenda: Klęk podparty! Ćwicz — krok i zamach! Zastosowanie jak poprzednie; ćwiczenie w nasileniu mocniejsze.

V. **Pełzanie z wyciągniętymi ramionami:** Klęk podparty; równoczesne i powolne wysunięcie obu rąk do przodu, bez odrywania od podłogi; ramiona wysunąć możliwie daleko przed siebie, tak by klatka piersiowa prawie dotykała podłogi; ustawie-



Rys. 6.

(„Das Klappsche Kriechvefahren" Gertrud Schulz).



Rys. 7.

(„Das Klappsche Kriechvefahren" Gertrud Schulz).

nie ud, miednicy, nie powinno ulegać zmianom; ręce mogą być rozsunięte na szerokość barków bądź też szerzej, jeśli chodzi o rozciąganie intensywniejsze klatki piersiowej; głowa uniesiona do góry. Chód w tej pozycji należy wykonywać tylko na kolanach, drobnymi krokami, posuwając przed sobą obie ręce jednocześnie tak, by

została zachowana postawa kifotycznego ustawienia cz. lędźwiowej, a lordotycznego ustawienia cz. piersiowej (patrz rys. 2).
Komenda: Klęk podparty! Wysunąć ramiona przed siebie do pełzania! Ćwicz! Zastosowanie ćwiczenia — przy okrągłych plecach, płaskiej klatce piersiowej; przy skrzywieniach bocznych (rozciąga kręgosłup); działa na kręgosłup w górnej części piersiowej.
VI. **Pełzanie z ugiętymi ramionami:** Klęk podparty; rozsunąć ręce na bok w linii barków i nachylić się tak (nie zmieniając ustawienia uda i miednicy), by ręce w łokciach tworzyły kąt prosty. Gdy kolana wykonują kroki — ręce w tej pozycji należy posuwać przed siebie obie jednocześnie, jak w ćwiczeniu V.
Komenda: Klęk podparty z ugiętymi ramionami! Posuwać się naprzód! Ćwicz! Zastosowanie jak ćwiczenie V.
VII. **Pełzanie z ugiętymi ramionami ze skłonami tułowia:** Klęk podparty; ramiona ugięte w łokciach jak w ćwiczeniu VI. Gdy lewe kolano robi krok naprzód, prawa ręka zostaje wysunięta w bok i do przodu; głowa przechylona do lewego ramienia. Kręgosłup wygina się tak jak przy chodzie na czworakach, ale nie na wysokości 8—10 kręgów piers., tylko w jego wyższych odcinkach (rys. 7).



Rys. 8.
(„Das Klappsche Kriechvefahren" Gertrud Schulz).

Komenda: Klęk podparty z ugiętymi ramionami! Ćwicz — w lewo, w prawo! Zastosowanie ćwiczenia przy skrzywieniach w górnych odcinkach cz. piersiowej kręgosłupa.
VIII. **Pełzanie z ugiętymi ramionami i przeciąganiem się:** Klęk podparty, ramiona rozsunięte na bok w linii barków i ugięte w łokciach pod kątem prostym. Z tej postawy obydwie ręce zostają jednocześnie przesunięte nieco do przodu, po czym jedno kolano robi mały krok naprzód, a tułów zostaje jakby przesunięty czy przeciągnięty pod niewidzialnym murem, możliwie do przodu, po czym znów ręce zostają przesunięte do przodu i druga noga robi krok itd.
Komenda: Klęk podparty z ugiętymi ramionami! Ćwicz — ręce, noga i przeciągnąć się! Zastosowanie: intensywne ćwiczenie rozluźniające przy zesztywniałych skrzywieniach cz. piersiowej kręgosłupa.

IX. **Chód w klęku podpartym z ugiętymi ramionami z wyciąganiem ręki** (i ewentualnym wyprostowaniem nogi): Ćwiczenie jak III, tylko postawą wyjściową będzie klęk podparty z ugiętymi ramionami.

X. **Chód na czworakach dużymi krokami z wymachem ramienia i prostowaniem nogi**: Klęk podparty; ręka prawa energicznym ruchem zatacza łuk nie w płaszczyźnie poziomej, tylko nieco do góry, ponad głowę; kolano lewe robi jednocześnie tak wielki krok, że tułów w górnej swej części unosi się nieco skośnie ponad płaszczyznę poziomą; ciężar ciała nie powinien spoczywać na ręce podpierającej. Noga prawa zostaje wyciągnięta tak, że tylko palcami opiera się na podłodze; dla większego zadziałania tym ćwiczeniem na cz. lędźwiową kręgosłupa można unieść biodro prawe do góry (patrz rys. 5).

Komenda: Klęk podparty! Ćwicz duży krok! Wygięcie! Zastosowanie ćwiczenia przy skrzywieniach w dolnej cz. piersiowej i lędźwiowej kręgosłupa.

XI. Ćwiczenie jak wyżej (X) z przechyleniem silniejszym tułowia do tyłu, które przenosi działanie ćwiczenia na najniższe odcinki kręgosłupa.

Jak zaznaczono — charakter ćwiczeń będzie różny przy zastosowaniu ich symetrycznie lub asymetrycznie, tylko na jedną połowę ciała.

Dr JADWIGA TITZ-KOSKO

GRY DZIECI ŚLĄSKICH W WYRACH W POWIECIE PSZCZYŃSKIM

Skoro słońce wiosenne dogrzewać poczyna a śnieg poznika, zaroją się nieobeschnięte jeszcze drogi, place i podwórza rozbawioną dziatwą, która bosymi piętami wybija na rozmiękłej jeszcze ziemi radosny rytm wiosny. Przed roześmianymi oczyma otwiera się słoneczna perspektywa suchutkiej i zakurzonej drogi, prowadzącej w głąb lata i jesieni. Odtąd już zawsze boso, bez butów lub ciężkich trepów. Niech sobie leżą pod ławą aż pająk oprzędzie ich szarą nicią, aż zeschną na kość. Dziecko chce własną, nieobutą stopą odczuć wilgotną pieszczotę ziemi. Instynktem tylko możemy tłumaczyć tę szaloną radość, jaką odczuwa dziecko, kiedy pierwszy raz wybiega z chaty na świat.

Pierwsze wiosenne zabawy dzieci w Wyrach, a z nimi i dzieci w ogóle, mają charakter najbezpośredniejszego stosunku właśnie z tą ziemią, która tyle miesięcy leżała pod śniegiem. W grach, o których będzie dalej mowa, ziemia ta jest nie tylko terenem zabawy; jest czymś żywym, nie omal współtowarzyszem zabawy. Dziecko rysuje na niej figury geometryczne, jemu tylko wiadome hieroglify, depcze po niej, rozmierza ją stopami, kłuje ją nożem lub gwoździem, ba, kładzie się nawet całe na ziemi. Poniżej opiszę kilka takich gier, zachowując ich gwarowe nazwy, oraz terminy techniczne.

I. GRA „NA PAŃSTWA"

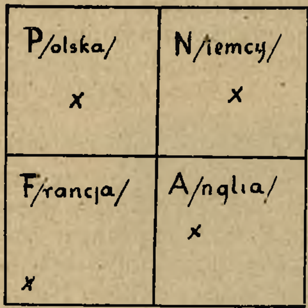
1. **Ilość graczy:** Dowolna, zwykle czterech.
2. **Przybory gry:** Gwóźdź lub patyk.
3. **Kto gra:** Sami chłopcy.
4. **Przygotowanie:** Na ziemi rysuje się kwadrat o dowolnych wymiarach, dzieląc go na tyle pól, ilu jest grających, po czym każdy z nich zajmuje swe miejsce, na wyznaczonej mu części. Grający obierają nazwy państw, naprzykład: Francji, Anglii, Niemiec i rysują na swym polu gwoździem lub patykiem początkowe litery swych nazw (rys. 1).
5. **Przebieg gry:** Grę rozpoczyna wylosowany lub pierwszy z kolei, wywołując jedno z państw. Wtedy wszystkie państwa uciekają jak najdalej od zawołanego (bez przekraczania jednak swego terytorium), który jak najprędzej woła na nie:

stój! Kiedy się grający zatrzymują, wtedy wywołany wybiera jedno z państw najbliżej stojące, robi trzy kroki i stara się je dotknąć. Jeśli mu się to nie udaje stojąco, wtedy kładzie się na ziemi, i w ten sposób stara się grającego dotknąć, z tym jednakże, że stopy jego znajdować się muszą w królestwie. W wypadku kiedy uda mu się dotknąć sąsiada, zabiera mu pół państwa.

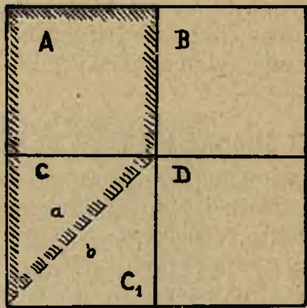
6. **Koniec gry:** Gra kończy się wtedy, gdy jedno z państw zagarnie cały duży kwadrat (wszystkie królestwa innych państw), zamieniając go tym sposobem na swoją posiadłość. Teren gry przedstawia bliżej poniższa rycina.

II. GRA „NA NÓŻ”

1. **Ilość graczy:** Dowolna, zwykle czterech.
2. **Przybory:** Nóż, lub duży gwóźdź.
3. **Kto gra:** Chłopcy.



Rys. 1.



Rys. 2.

4. **Przygotowanie:** Grający kreślą na ziemi podobny kwadrat, jak w grze „na państwa”, dzieląc go w ten sam sposób według ilości grających, po czym zajmują na wykreślonych polach stanowiska (rys. 2).
5. **Początek gry:** Wylosowany, lub pierwszy z kolei rozpoczyna grę, tak rzucając nożem w pole sąsiada, aby nóż lub gwóźdź utkwił w ziemi. Sąsiadem jest ten gracz, z którym ma się wspólną granicę. Dla A sąsiadem jest więc B lub C.
6. **Przebieg gry:** Kiedy nóż utkwił w ziemi, rzucający kreśli w obie strony przedłużenie kierunku w jakim nóż stoi, dzieląc w ten sposób pole gracza C na części a i b. Jedną, przyznaną mu przez gracza część, wciela A do swego pola, wymazując pierwotną granicę-kreskę. Teraz rzuca nożem drugi grający, potem trzeci, i tak dalej. Każdy rzuca tak długo, dopóki mu się nóż nie „obali”. Zajść może wypadek, że graczowi D tak odetną pole jego sąsiedzi, że pozostanie mu wyspa, i to nazywa się „kolonią”. Kolejny gracz, chcąc zdobyć kolonię, musi w nią aż trzy razy trafić nożem, przy czym nóż musi za każdym razem utkwić w ziemi. Każdy z grających bierze udział w grze tak długo, dopóki pozostanie mu „stopa” jego ziemi. Grający traci prawo do gry, jeśli:
   a) przez trzy rzuty nóż jego ani razu nie utkwił w ziemi,
   b) podczas rzutu stanął nogą na granicy,
   c) nóż padł na granicę,
   d) grający nie dociągnie kreski do granicy,
   e) grający nie wymaże starej granicy.
7. **Koniec gry:** Gra kończy się, kiedy jeden z grających zagarnie całą przestrzeń kwadratu dla siebie.

III. GRA „W KLIPĘ"

1. **Ilość graczy:** Dwóch.
2. **Kto gra:** Chłopcy lub dziewczęta.
3. **Przybory:** Palant, i krótki patyk tzw. „klipa".
4. **Przygotowanie:** Wylosowany gracz A rysuje na ziemi koło, tzw. „królestwo" i staje w nim. Gracz B obiera poza kołem dowolne miejsce (rys. 3).
5. **Przebieg gry:** Gracz A podbija z powietrza palantem „klipę". B stara się złapać ją do jednej lub obu rąk, po czym z miejsca w którym stoi, usiłuje wrzucić



Rys. 3.

ją grającemu A do koła. B stara się do tego nie dopuścić, odbijając „klipę" palantem. Kiedy ją odbił, odlicza z koła do miejsca, gdzie padła krokami odległość. Ilość kroków stanowi ilość punktów. W razie gdy „klipy" nie odbije, mogą zajść następujące wypadki:

a) „klipa" wpada do koła. Gracz B zajmuje królestwo, a gracz A dowolne miejsce pozą kołem,
b) „klipa" upadła przed lub poza kołem, wtedy grający zostają na swoim miejscu,
c) „klipa" padła na linię koła. Jeśli jej większa część, aż do połowy włącznie, znajduje się poza kołem, wtedy B powtarza rzut, jeśli wewnątrz koła, grający zmieniają swoje miejsca jak w wypadku a). B powtarza jeszcze rzut w wypadku, kiedy A odbije „klipę" nogą zamiast palantem. B może się dostać na królestwo i bez wrzucania „klipy" do koła, musi natomiast:

a) złapać ją w powietrzu do lewej ręki,
b) albo dwa razy do prawej,
c) lub trzy razy do obu rąk.

6. **Koniec gry:** Ten z grających wygrywa, który pierwszy osiągnie umówioną ilość punktów, lub w czasie trwania gry zdobędzie największą ilość punktów.

IV. GRA „W CHŁOPA" ALBO „W MAL"

1. **Ilość grających:** Dowolna.
2. **Przybory do gry:** Szkiełko. (skorupka, kamyk, blaszka).
3. **Kto gra:** Dziewczyny.
4. **Przygotowanie:** Rysuje się na ziemi „chłopa", przedstawionego na rycinie 4.
5. **Początek gry:** Wylosowana lub pierwsza z kolei rzuca szkiełkiem z poza „chłopa" do pierwzsego kwadratu.
6. **Przebieg gry:** Następnie skacze na jednej nodze do kwadratu 2, stąd do 3. Z kwadratu 3 wyskakuje w ten sposób, że staje na polach 4 i 5 rozkrokiem. Stąd robi skok rozkrokiem, by na polu następnem stanąć znów na jednej nodze. Z pola 6 powtarza ten sam skok, jak z pola 3. Stojąc jedną nogą na polu 7, a drugą na

polu 8, robi grająca podskokiem obrót, i skacze z powrotem w taki sam sposób. Doszedłszy do kwadratu 1, w którym leży szkiełko, staje na obu stopach, bierze je i wyskakuje z chłopa. Skoro się jej powiodło przejść całego „chłopa" bez uchybień prawidłom gry, rzuca szkiełko do kwadratu 2, skacząc do kwadratu 1, a stąd do kwadratu 3. Rzucając w dalszym ciągu szkiełko robi to w ten sposób, że przeskakuje kwadrat, do którego rzuciła, i skacze do następnego, wracając skacze i do pola w którym się szkiełko znajduje, podnosi je, i wychodzi. Inne czekają na „fuka", to znaczy na moment, w którym się grająca pomyli, lub zrobi coś nie według prawideł, i wtedy rozpoczynają po kolei grę. To pierwszy stopień tej gry. Jest ich osiem. Drugi polega na obnoszeniu szkiełka położonego na zwróconym ku górze, kciuku prawej ręki. Przechodzi się przy tym „zwyczajnie" przez wszystkie pola „chłopa", bacząc tylko, by nie nastąpić na kreski oraz by szkiełko nie upadło. W stopniu trzecim występują te same skoki co w pierwszym, utrudnienie polega na tym, że wykonując je, ma się szkiełko na wierzchu dłoni położone. Po powrocie opuszczając kwadrat trzeba:

a) szkiełko rzucić w górę i złapać w obie ręce, albo
b) rzucić je na ziemię i przydepnąć.

W stopniu 4 trzeba trzykrotnie obskakać „chłopa" na jednej nodze, nie odpoczywając przy tym. Trudność gry potęguje się w stopniu V. Grająca kładzie szkiełko na wierzchu stopy i usztywniwszy nogę, obchodzi całego „chłopa" w taki sposób, jak w stopniu drugim.

Szósty stopień nazywa się „posuwaka". Szkiełko posuwa się palcami nogi, od kwadratu do kwadratu. Niewolno żadnego kwadratu ominąć, a gdy szkiełko zaryje się w ziemię, to wolno go tylko trzy razy spróbować nogą posunąć dalej.

Siódmy stopień nazywają dzieci „Gut Kaśka". Jest to obchodzenie „chłopa" z zamkniętymi lub przewiązanymi oczyma. Współgrający kontrolują czy Kaśka nie depcze po kreskach, nie omija pól, lub nie wychodzi poza ich granicę.

Ósmy stopień nazywa się „Czarowanie mali". Dziecko stojąc odwrócone rozkrokiem na polach 7 i 8, rzuca przez głowę za siebie trzy razy szkiełkiem. Ważny jest dopiero rzut ostatni. Kiedy szkiełko padnie na pole, wtedy grająca je zaczarowuje, znaczy, rysuje na nim jakieś tajemnicze figury lub cyfry. Do takiej „zaczarowanej mali", poza jej właścicielką nie może już żadna z grających rzucać szkiełka ani skakać.

7. **Koniec gry:** Następuje wtedy, kiedy wszyscy, lub większość postanowiają nie grać dalej. Wygrywa ta, która pierwsza „zaczaruje" wszystkie „male". Grającą uważa się za spaloną na poszczególnych stopniach wtedy, gdy:

I. stopień:
- a) grająca nie trafiła „mali",
- b) grająca trafi do niewłaściwej „mali",
- c) gdy szkiełko upadnie na kreskę,

II. stopień:
- d) grająca stanie na kresce,
- e) ominie „male",
- f) upuści szkiełko,

III. stopień:
- g) te same wypadki co w stopniu II,
- h) rzuciwszy szkiełko w górę, nie złapie go do ręki,
- i) upuściwszy go na ziemię, nie przykryje go stopą,

IV. stopień:
- j) te same wypadki co w stopniu III,

k) „obskakując" trzy razy bez przerwy „chłopa", wyskoczy poza obręb figury lub stanie na dwie nogi,

V. stopień:

l) te same wypadki co w stopniu III,

VI. stopień:

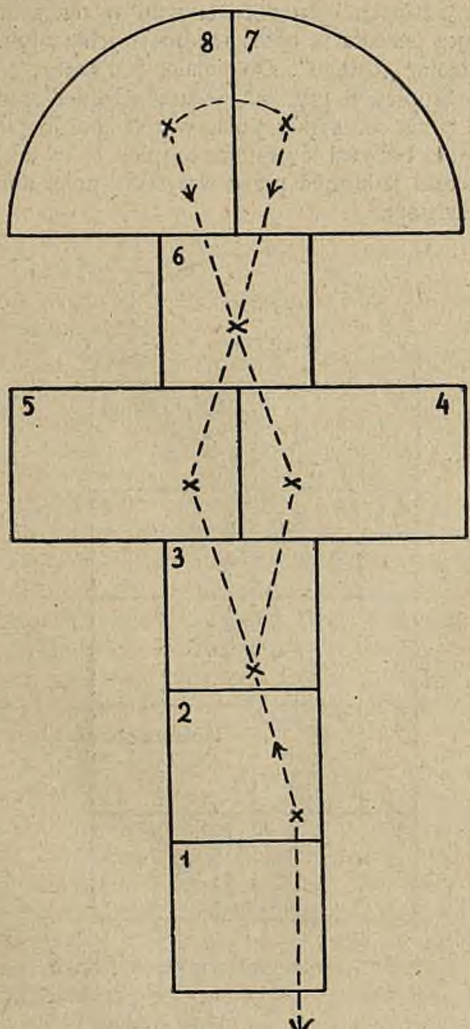
ł) te same wypadki co w stopniu III,
m) grająca nie posunie do trzech razy zarytego w ziemi szkiełka.

VII. stopień:

n) gdy przestąpi granicę, stanie na kresce lub ominie, które z pól,

VIII. stopień:

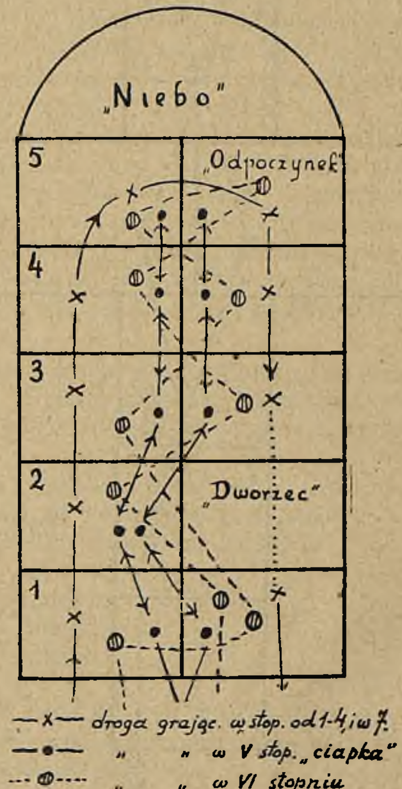
o) grająca wejdzie do obcej „zaczarowanej mali",
p) „czarując male", za trzecim razem nie wrzuci szkiełka do pola.



Rys. 4.

GRA W „BABĘ"

1. **Ilość grających:** Dowolna.
2. **Przybory do gry:** Szkiełko.
3. **Kto gra:** Dziewczęta.
4. **Przygotowanie:** Rysuje się na ziemi „babę", uwidocznioną na rycinie 5.
5. **Początek gry:** Jedna z grających rzuca szkiełko do pierwszego pola,
6. **Przebieg gry:** poczem wskakuje do pola 1 za szkiełkiem. Mając jedną nogę wzniesioną za sobą, robi drugą (prawą) drobne skoki, posuwając nią równocześnie szkiełko kolejno przez wszystkie pola. „Odpocząć", tzn. stanąć na obie nogi, może dopiero na polu 5, zwanym „odpoczynek". Tu wolno grającym przenieść ręką szkiełko z pola 5 do 4. W ten sam sposób posuwa grająca w dalszym ciągu szkiełko. Kiedy dojdzie do pola 3 musi trafnym posunięciem nogi przerzucić szkiełko przez „dworzec" do pola 1, skąd w ten sam sposób przerzuca go poza „babę". Ta gra posiada 9, coraz trudniejszych stopni. Pierwsze 4 są analogiczne jak przy grze w „chłopa". Do pola 2 („dworzec") nie wolno w żadnym wypadku wstąpić. Stopień 5 gry, tak zwana „Ciapka" polega na kucznym skakaniu rozkrokiem przez wszystkie pola, w ten sposób jak to wykazuje rycina. Skakanie z powrotem odbywa się tyłem. Stopień 6, to tak zwany „cik-cak". (Zygzak). Są to skoki jednonóż przez wszystkie pola, anologiczne do występujących w grze w „chłopa".



Rys. 5.

W 7 stopniu trzeba całą „babę obskakać" bez wychodzenia poza jej obwód w czasie poszczególnych skoków. Ósmy stopień nazywają dzieci „ciepanie do nieba", tj. do uwidocznionej na rycinie, półkolistej nadbudówki prostokąta. Dziewiąty stopień stanowi znane nam już „czarowanie mali".

7. Koniec gry: Taki sam jak przy grze „w chłopa". Grającą uważa się za spaloną w następujących wypadkach:
   a) gdy grająca posunie szkiełko na linię lub do innej „mali", lub go przerzuci przez „malę",
   b) wrzuci szkiełko lub wstąpi na „dworzec",
   c) „obskakując" trzykrotnie „babę", wyjdzie przed ukończeniem serii skoków poza obwód pól,
   d) nie trafi szkiełkiem do „nieba",
   e) nie zaczaruje „mali",
   f) kiedy stanie na dwóch nogach na którymkolwiek polu przed ukończeniem skoku, z wyjątkiem w „odpoczynku",
   g) gdy pomyli zygzakowaty kierunek skoków w stopniu szóstym,
   h) kiedy wyszedłszy z „baby" zapomni rzucić szkiełko o ziemię i przydeptać je.

JAN SŁAWICZEK (Wyry)

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

W y c h o w a n i e F i z y c z n e. Międzyuczelniany organ Studiów W. F. Zeszyt 9 — 11, wrzesień — listopad 1936 r.

Kpt. dr C. W. Jaworski — „Badania wartości biologicznej młodzieży i dziatwy szkolnej R. P.". Są to informacje o badaniach lekarskich dzieci i młodzieży szkół powszechnych i średnich na terenie całej Polski, które zostały podjęte na zlecenie Ministra W. R. i O. P.Do przeprowadzenia badań powołano w czerwcu 1936 r. Komisję pod przewodnictwem Dr Z. Gilewicza, dyrektora C. I. W. F. „Badania przeprowadzane obecnie mają charakter sondowań orientacyjnych, dlatego też w każdym z okręgów szkolnych zbadanych będzie tylko 1500 — 1800 dzieci szkolnych, w wieku 8 — 9, 11 — 12 i 14 — 15 lat (w równych ilościach chłopcy i dziewczęta)".

Dr A. Przeździecka — „Znaczenie surowizn w diecie sportowców" — omawia szczegółowe badania nad zagadnieniem stosowania diety surowiznowej przy treningach, podjęte przez Eimera. Jakkolwiek nie można jeszcze na podstawie tych badań wypowiedzieć się w niniejszej sprawie syntetycznie, należy jednak przyjąć, że surowizny „winny być w diecie sportowców bardziej uwzględniane niż dotychczas, jako czynnik o działaniu bodźcowym i regulującym".

Dr W. Czarnocka-Karpińska — „Wychowanie fizyczne kobiet w Niemczech na tle reorganizacji W. F. w III Rzeszy". Obszerny ten artykuł zawiera spostrzenia zebrane podczas dwukrotnego pobytu w Niemczech (w marcu i lipcu 1936 r.), które autorka reasumuje następująco: „pomimo tendencji (wynikającej z narodowego socjalizmu) do ograniczania sfery działania kobiety — w. f. jest dziedziną — obok życia rodzinnego — w której kobieta niemiecka znalazła możność dość swobodnego rozwinięcia swej działalności, inicjatywy i sił. Stało się tak dlatego, że narodowy socjalizm, który przez wychowanie całej ludności dąży do realizowania swych celów, uważa w. f. za jeden z głównych środków wychowania w ogóle — zarówno mężczyzn jak kobiet". „...Kobiety niemieckie od kilkudziesięciu lat pracują nad propagowaniem i realizowaniem idei w. f., przezwyciężyły wiele przesądów i przeszkód, obecnie rozpowszech-

niają w. f. wśród szerokich mas kobiet pracujących zawodowo lub w rodzinie; zdobyły w tej pracy wiele doświadczenia i wiele dodatnich wyników, praktycznie osiągnęły w znacznym stopniu tężyznę i usprawnienie fizyczne".

Tejże autorki — „Wrażenia z Międzynarodowego Kongresu Medycyny Sportowej w Berlinie".

Dr F. Cajler — „Kongres wczasów w Hamburgu" — daje dość szczegółowe sprawozdanie.

A. Kelus — „Odznaka sprawnościowa H. J." — informuje o warunkach odznaki sprawnościowej Hitler Jugend, organizacji, która obejmuje całą młodzież niemiecką. Jak wynika z przytoczonych minimów jest ona do zdobycia niełatwa, a składa się z trzech części, które „stanowią wyodrębnione dziedziny, będące przedmiotem egzaminu", a mianowicie: I — ćwiczenia cielesne, II — ćwiczenia celności i marszowe, III — sport terenowy (terenoznawstwo, kartoznawstwo, używanie zmysłów, ocena odległości, ćwiczenia meldunkowe, maskowanie). Autor szerzej nieco omawia „używanie zmysłów", jako charakterystyczny moment dla niemieckiego sposobu ujmowania przygotowania terenowego, oraz wysuwa uwagę: „Miejmy nadzieję, że i nasze harcerstwo owiane nowym duchem zerwie z naiwną wiarą w wychowawcze znaczenie obserwacji oderwanej, przestanie uprawiać „Kima", tropić po sztucznych znakach i zarzuci indianizm terenowy, a zabierze się poważnie do rewizji swych nastawień terenowych i metod pracy w terenie".

Por. K. Laskowski — „Ratowanie tonących w Holandii". „Jak długo nie każdy umie pływać, każdy pływak musi umieć ratować tonących" — powyższą dewizą Holenderskiego Związku Ratowania Tonących rozpoczyna autor bardzo cenny artykuł o wyżej wymienionym tytule. Dowiadujemy się z niego, że Holenderski Związek Ratowania Tonących przeszkolił ponad 20.000 ratowników, a do zagadnienia tego zapalił społeczeństwo nie przez środki rozumowe, ale przez pomysłowo urządzane zawody, które cieszą się w Holandii ogromną popularnością nie tylko wśród widzów, ale przede wszystkim wśród zawodników.

W dziale sprawozdawczym między innymi pkt. Suchorzewski dał sprawozdanie z międzynarodowego obozu studentów w. f. w Berlinie.

Dział sportowy zawiera pracę B. Dyki, St. Niewiadomskiego i J. Czachowskiego — „Zimowa zaprawa dla piłkarzy", oraz sprawozdania z Igrzysk XI Olimpiady w Berlinie: gimnastyka — pkt. R. Szuszkiewicz, lekka atletyka — kpt. Fr. Herhold, tegoż — pływanie, skoki do wody oraz piłka wodna, por. K. Laskowski — szermierka oraz boks. W. Kłyszejko omawia szczegółowo koszykówkę na Igrzyskach berlińskich. Na zakończenie umieszczono streszczenie uwag o stylach pływackich F. H. Tagethoffa (Sportlehrer Zeitung nr 9, r. 1936) pod tytułem: „Olimpijskie notatki z obozu pływackiego".

T. Z.

F r e u d e u n d A r b e i t. Urzędowy organ międzynarodowego centralnego biura organizacji Freude und Arbeit (Radość i praca). Berlin 1936, zeszyty 1 i 2/3.

Organizacja ta powstała z inicjatywy niemieckiej narodowo-socjalistycznej organizacji Kraft durch Freude i postawiła sobie za cel racjonalną organizację wczasów robotniczych. Miesięcznik, który jest pismem oficjalnym organizacji, zawiera zasadniczy tekst niemiecki oraz tłumaczenia na pięć języków: francuski, niemiecki, angielski, włoski, reprezentujący grupę narodów słowiańskich polski i portugalski. Pismo posiada piękną szatę zewnętrzną, bogactwo ilustracji i odznacza się wzorowym wykonaniem graficznym.

Omawiane zeszyty zawierają sprawozdania, wywiady i przemówienia z międzynaro-

dowego kongresu wczasów i odpoczynku, który odbył się w Hamburgu w sierpniu ubiegłego roku i zgromadził przedstawicieli pięćdziesięciu dwu narodów, pomiędzy innymi także Polski.

Problem organizacji wczasów budzi coraz większe zainteresowanie, ponieważ „dobrze zorganizowane wczasy ludzi pracujących są nie tylko warunkiem pokoju socjalnego, lecz również i politycznegopokoju międzynarodowego" (słowa min. R. Hessa na otwarciu kongresu). W przemówieniach zwracano uwagę na to, że „trwałość" państwa nie polega na ilości posiadanych armat, ale przede wszystkim na ilości serc należących do niego", że szczęście obywateli jest najsilniejszą podstawą narodu" (Dr Gobbels), że wreszcie „piękno jest językiem, który rozumieją wszystkie kulturalne narody świata" (Dr Ley). Wpłynęło to oczywiście na wyniki obrad kongresu, siedem komisji którego zajmowało się następującymi zagadnieniami: I — rola społeczna wczasów, inicjatywa publiczna i prywatna, II — właściwości i formy ruchu wczasów, III — zagadnienie miejsca pracy — wpływ estetycznego miejsca pracy na człowieka i kulturę jego mieszkania, IV — weekendy, urlop i wypoczynek, wartość ćwiczeń fizycznych dla młodzieży pracującej, V wczasy kobiet, VI — wczasy dzieci i młodocianych, VII — stosunek zasadniczy między wczasami i pracą. „Wynikiem naszych dążeń — mówi sprawozdanie komisji — winno być uświęcenie idei masy robotniczej". Z artykułów nas interesujących zeszyt 2/3 zawiera referat W. Bagińskiego, asystenta Instytutu Spraw Społecznych p. t. „Podstawy prawne wczasów robotniczych w Polsce". Ponadto w obu numerach znajdujemy zdjęcia polskich uczestników kongresu w strojach regionalnych i polskie krajobrazy, a w montażu listów do prezydium kongresu pismo Instytutu Spraw Społecznych napisane, rzecz dziwna, po niemiecku. Niemiłą cechą miesięcznika jest to, że wbrew licznym a oficjalnym zastrzeżeniom jest przesycony propagandą hitleryzmu.

M. W.

STAN FIZYCZNY DZIECI W SZKOŁACH LONDYŃSKICH

Londyn Country Council ogłosiła raport szkolnego urzędu zdrowia, gdzie zamieszczone zostały szczegółowe dane, dotyczące odżywiania uczniów londyńskich szkół powszechnych w r. szk. 1935. Według tego sprawozdania, liczebność wspomnianej dziatwy wynosiła 534.611, przeciętna frekwencja — 471.342, a liczba dzieci, zbadanych przez lekarza, doszła do 189.203. Z tej gromady przeszło 94% wykazało się zadowalającym odżywieniem, w tym u 77% — wyjątkowo dobre. Pozostałe 5,5% zbadanych uczniów, wykazało patologiczne niedożywienie. Do tych dodatnich wyników, osiągniętych na polu zdrowotności dziecięcej, nie mało przyczyniło się bezpłatne rozdawnictwo mleka, które w roku sprawozdawczym wzrosło znakomicie.
Zgodnie z planem pomocy lekarskiej dla dziatwy szkolnej, ustalonym na okres 1935/36, zostały utworzone w Londynie ośrodki odżywiania, które mają badać niedożywianie uczniów i udzielać koniecznej pomocy. Wspomniane ośrodki mają badać również skrupulatnie budżety rodzinne i sposób wychowywania dzieci. Dokonywane są również badania słuchu dzieci za pomocą audiometru gramofonowego. W ten sposób zbadano w ciągu roku 28.000 dzieci, z których 7,8% skierowano następnie do otiatry celem dokładnego wykrycia stwierdzonych defektów słuchu.

(OŚWIATA I WYCHOWANIE — LISTOPAD 1936)

Z ŻYCIA KOMISJI

WYCIECZKI NA WYSTAWĘ PARYSKĄ.

Komisja Wych. Fiz. i Wczasów Z. N. P. organizuje w lipcu trzy wycieczki na wystawę paryską.

Pierwszy turnus wyrusza 10 lipca, wraca 20 lipca. Drugi turnus — 16, wraca — 26. Trzeci turnus — 22, wraca — 1 sierpnia. Program każdego z turnusów obejmuje: zwiedzenie autokarem oraz pieszo Paryża, czterokrotny wstęp na wystawę, wycieczkę autokarem do Wersalu, zwiedzanie Louvr'u, zwiedzenie wielkich magazynów paryskich, zwiedzenie autokarami Berlina.

Koszt wycieczki (bez paszportu zagranicznego) wyniesie 250 zł i obejmuje przejazd klasą 3 z Poznania do Paryża i z powrotem, mieszkanie w hotelu (pokoje dwu i jednoosobowe) z wyżywieniem, wstępy na wystawę, do Wersalu i Louvr'u, autokary w Paryżu i Berlinie, nocleg w Berlinie, transfery (przenoszenie bagażu ręcznego z dworca do hotelu), napiwki. Pobyt w Paryżu trwa 6 dni, 1 dzień w Berlinie, resztę zajmie droga. Oprócz wycieczek 10-dniowych przewiduje się w terminie 1-go i 2-go turnusu wycieczki dwutygodniowe, których program zawierałby dodatkowo: 2 wstępy na wystawę, szczegółowsze zwiedzenie Paryża oraz wycieczkę podmiejską. Koszt dwutygodniowej wycieczki (bez paszportu) będzie wynosić 345 złotych. Wobec nieukończonych pertraktacji paszportowych polsko-francuskich nie jesteśmy w stanie podać ceny paszportu zagranicznego.

Szczegółowy program wycieczki oraz dalsze komunikaty ukażą się w najbliższych numerach „Głosu Nauczycielskiego". Informacji za nadesłaniem karty pocztowej na odpowiedź udziela Komisja W. F. i Wczasów Z. N. P., Warszawa, ul. Smulikowskiego 1.

REDAKTORZY: FELIKS FRANKIEWICZ, TADEUSZ ZYGLER
REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY: LUDWIK PAWŁOWSKI

WYDAWCA W IMIENIU ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO: STANISŁAW KWIATKOWSKI

REDAKCJA RĘKOPISÓW NIE ZWRACA

OD WYDZIAŁU PEDAGOGICZNEGO Z. N. P.

Wydział Pedagogiczny w stałej trosce o poziom treści i formy miesięczników, które są jego organami, oraz o przystosowanie ich jak najściślejsze do potrzeb pracy zawodowej i samokształceniowej Kol. Kol., zwraca się z prośbą o danie możliwie szybkiej i konkretnej odpowiedzi na postawione niżej pytania.

Jesteśmy przekonani, że Kol. Kol., w zrozumieniu konieczności współpracy z nami dla obustronnego dobra, zechcą wypełnić zawartą na tej kartce krótką ankietę i przesłać ją pod adresem Wydziału Pedagogicznego Z. N. P. (Warszawa, ul. Smulikowskiego 1).

1. Które zagadnienia, z omawianych w N-rach 1 — 8 bieżącego rocznika „Wychowania Fizycznego w Szkole" wydają się Kol. zbędne?

2. Jakie zagadnienia Kol. radby dodać do zawartych w ostatnich ośmiu numerach?

Tu odciąć, wypełnić i wysłać listem zamkniętym (znaczek 25 gr).

3. Uwagi dowolne na temat treści, poziomu, układu, rozmiarów, szaty zewnętrznej itp. „Wychowania Fizycznego w Szkole".